МАРТ 2001

Men's Health

Рекомендуемая розничная цена
68 рублей

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

4 606895 000062

100 дней до пляжа

Злые упражнения для раздобревших

Стр. 38

ВРЕШЬ! НЕ УМРЕШЬ!

Чему учат бабки

РАЦИОН:

по паре банок и готовченко

МАЛО СЕКСА?

РЕШАБЕЛЬНО!

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

в номере:

38 **Врешь! Не умрешь!**
Мы о тебе позаботились.

46 **Личное дело**
Дети: не только процесс.

51 **Кто раньше напьется?**
Соображаем на троих.

62 **Друг ты им или портянка?**
Пройди тест на сто рублей.

64 **Кур доят.**
По нашим данным, разводят на шерсть.

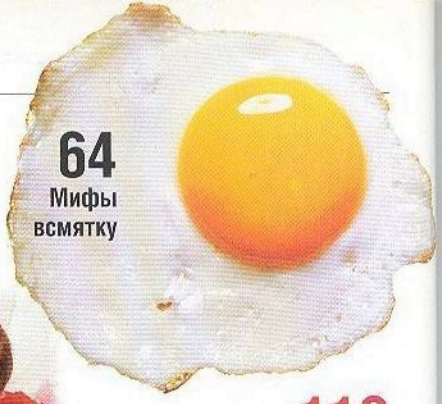
73 **Это прачечная?**
Нет, блин, служба спасения.

82 **Интеллигент в маминой кофте**
В этой жизни все связано. Крючком.

94 **Знаешь ли ты женщин?**
Угадай с семи раз.

112 **Чему учат бабки**
Хорошо забытое старое.

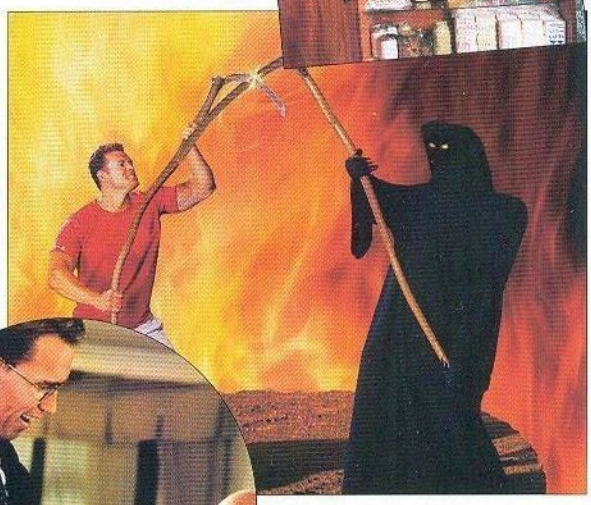
136 **7 марта, и ты, как обычно, в шопе**
Восемнадцать идей на завтра.



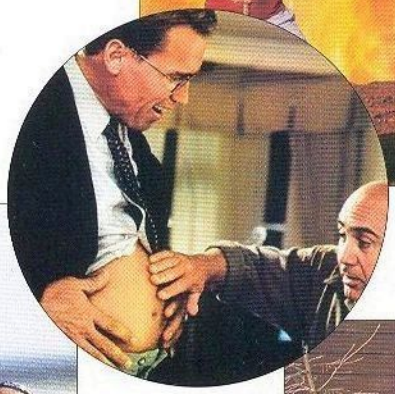
64
Мифы всмятку

136
Придумай подарок, и все будет в ажуре

112
У твоей бабушки все по полочкам



38
Как закосить от смерти



46
Отцовство тоже торкает!

62
Adios, амигос?

73
Достань из широких штанин. Особенно перед стиркой

82
Март. Время выбрасывать елку

94
Потряси их своей осведомленностью

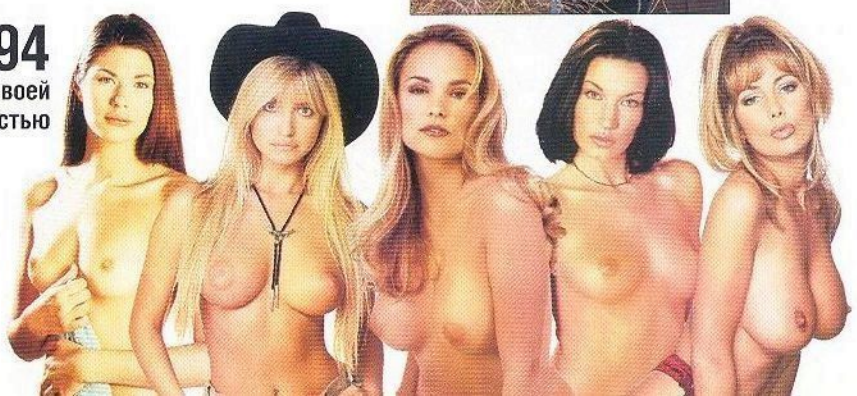


Фото на обложке: Black Little
Модель: Russell Brown

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

рубрики:

11 **Письмо редактора**
Кроме шуток.

13 **На связи**
Письма читателей.

17 **Бюллетень**
Последние новости о здоровье.

20 **Элементарно**
Всего понемножку: фитнес, секс, питание и куча полезных советов.

34 **Мужской разговор**
Долбофигизм.

55 **Про питание**
По паре банок — и готовченко.

76 **Секс**
Хочешь больше? Решабельно!

88 **Внутри**
Чай, кофе, потанцуем?

100 **Карьера**
Как в зоопарке.

109 **Стресс-контроль**
Гипнотерапия.

122 **Самочувствие**
14 проблем, которые решить можно.

126 **Качалка**
Злые упражнения для раздобревших.

143 **События**
Что было, что будет.

144 **Мужская консультация**
Вы спрашивали — мы отвечаем.

145 **Где что купить**
Адреса и телефоны магазинов.

146 **Постскриптум**
Андрис Лиепа о том, как носить женщин на руках.

20
Элементарно: сохранить обоняние — острым, рыбку — живой, репутацию — неподмоченной

34
Раздолбай — это не лечится

88
Микроб на мелочи не разменивается

55
Как превратить банку в здоровый ужин

100
Сидя в клетке, главное — не вылететь

122
Волшебник не прилетит. Проблемы решаем сами

109
Сон в руку

Совет экспертов

Социолог, психолог,
доктор философских наук,
академик Российской Академии Образования,
профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
почетный руководитель Центрального
научно-исследовательского
кожно-венерологического института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук,
председатель секции андрологии
Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской ассоциации кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Vice President,
Worldwide Publishing Director
Edward J. Fones
Editorial Director David Zinczenko
International Advertising Director
Mary Ann Bekkedahl
Managing Editor William D. Stump
Assistant Editor Tracy Erb
Research Associate Rebecca Kleinwaks
Rights Assistant Ellen Navitsky
Production Associate Darleen Malkames
Editorial Coordinator Charlene Lutz
Administrative Assistant Jessica Wright
Senior Vice President,
Director of International Magazines
George Hirsch

Rodale Press, Inc.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций (Свидетельство ПИ № 77-1555)
Тираж 112 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы
125212, Москва, ул. Выборгская, 16, корп. 1.
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы Тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки Тел.: 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Денис Седякин
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Редакторы
Татьяна Олейник,
Александр Черкудинов
Редактор раздела моды
Павел Сокольский
Дизайнер
Владислав Рябинин
Стилист
Елена Шелухина
Медицинский редактор
Евгений Пашанов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Виктория Мусса
Ассистент редакции
Светлана Данилова

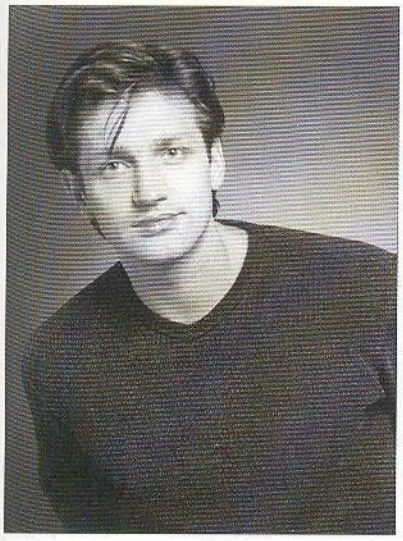
Над номером работали:
Владимир Гайдуков, Елена Карчевская, Ирина Кошкина, Александр Маленков, Антон Минский, Алена Полосухина, Николай Прохоров, Ольга Прохорова, Денис Семенихин, Алексей Трясков

Издатель
Ирина Силаева
Заместитель издателя
Екатерина Устынюк
Директор по рекламе
Катя О'Брайен
Старший менеджер по рекламе
Регина Павлова
Работа с рекламодателями
Дильбар Бурханова
Ассистент отдела рекламы
Елена Бурякова
Финансы
Алексей Соснин
Маркетинговые исследования
Надежда Мухина
Директор по распространению и маркетингу
Евгения Якушина
Менеджер по маркетингу
Евгения Щипалова
Менеджер по распространению в регионах
Марина Желаннова
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Инна Спицына

Учредитель и издатель русского издания Men's Health
ООО «Юнайтед Пресс» Адрес: 125212, Москва, ул. Выборгская, д. 16, корп. 1
Совет директоров: Дерк Сауэр, Ирина Силаева, Татьяна Шишкова

Наши распространители
Москва: «Логос-М» т./ф.: 974-2131; «Ода» т./ф.: 974-2132; «Центролечать» т./ф.: 974-2123; «Маарт-Медиа» т.: 332-5018; «Паблик-Пресс» т.: 299-02-62; «Центр Прессы» т.: 231-11-80; «Сегодня-Пресс» т.: 219-74-10; «Ариа-АиФ» т.: 928-49-30; «АРП – Регион» т./ф.: 973-80-45; «Пресс-Клуб» т./ф.: 755-91-65; «Агентство Роспечать» т.: 195-66-25; «ДМ-Пресс» т.: 231-12-24; «Пресс Пойнт Интерешнл» т.: 154-55-62. **Санкт-Петербург:** «Нева-Пресс» т./ф. (812) 324-6740; «Метропресс» т.: (812) 275-3886. Новосибирск: «Топ-Книга» т.: (3832) 36-1026; «СА-Экспресс» т.: (3832) 23-1513. **Екатеринбург:** «Фактория-Пресс» т.: (3432) 22-9279. **Самара:** «Ариэль» т.: (8462) 54-5193. **Казань:** «Ва-Банк-Пресс» т.: (8432) 76-0585. **Ростов-на-Дону:** «Пеликан» т.: (8632) 69-6583. **Воронеж:** «Сегодня Пресс Воронеж» т.: (0732) 71-1051; **Киев:** «Инденендент Медиа Украина» — эксклюзивный распространитель журналов «Индепендент Медиа» на территории Украины т.: (044) 238-6048. **Рига:** «Янус» т.: (371) 722-6955. **Алматы:** «АИФ Казахстан» т.: (3272) 21-7603. Новосибирск: АРПИ «Сибирь» т.: (3832) 20-3626, СА «Экспресс» т.: (3832) 23-1513/3912.

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН



Илья Безуглый, главный редактор
ilyabezugly@eStart.ru

Моя бабушка Екатерина Сергеевна Иванова правильный журнал для мужчин не читает. Более того, баба Катя являет собой дерзкий вызов всем постулатам Men's Health о долгой и здоровой жизни. Судите сами…

Она уверена, что любые овощи вкуснее всего, если вылить на них полбанки самой жирной сметаны. Курит с войны. Выпивает по рюмке водки в день «для аппетиту». Носит на пальто булавку от дурного глаза. И никогда в жизни не бывала в зале для аэробных упражнений (когда-нибудь я таки свожу бабушку в Gold's Gym — потрясу ее воображение. Еще бы — столько мужиков за свои же деньги железяки тягают вместо того, чтобы на заводе работать).

При этом бабушке уже восемьдесят. Хотя больше восемнадцати ей никак не дашь. Ну ладно, не больше шестидесяти двух с половиной. И ей не слабо за день перетаскать пару тонн маринованных огурцов с балкона на антресоли. Сгонять в парикмахерскую и сделать себе там на голове химию с подсиниванием. А еще перемыть за уборщицей весь подъезд от первого до пятого. И после всего этого сохранить душевное спокойствие и чувство юмора. Хм... Своеобразное.

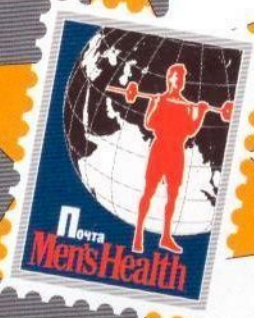
Сомневаюсь, что к восьмидесяти из меня получится такой же бодрый и жизнерадостный дедушка. Подъезды мыть мне уж точно будет лениво.

В Men's Health мы всегда рады позаимствовать полезный опыт. Причем неважно у кого — хоть у итальянских мафиози, хоть у марсианских стриптизерш (прости меня, баба Катя, nothing personal...).

Поэтому мы всей редакцией отправились шпионить за своими бабушками, а также соседками, тетушками и прочими божьими одуванчиками, прихватив с собой приборы ночного видения и блокноты для записей. Результаты наших изысканий читайте в этом номере.

Помимо живучих пенсионерок, советами на тему того, как все делать правильнее, с нами в этот раз поделились: специалисты по гипнозу, производители консервов, молодые отцы, инспектора ГИБДД и еще много самых разных неожиданных личностей.

Кстати, как насчет того, чтобы Восьмого марта позвонить всем своим старушкам? За это наш редактор по фитнесу даже разрешит вам пропустить одну тренировку на мышцы пресса.



В этом номере мы, памятуя о том, что на носу Международный день всех женщин, решили сделать подарок барышням, которые нас иногда тоже почитывают. В своих письмах они нередко просят нас проводить идеологические диверсии. И печатать то, что им, женщинам, хотелось бы внушить своим мужчинам. Сделав вид, что это новейшие разработки мудрых специалистов. На такое мы пойти, конечно, не можем — мужская солидарность и медицинское беспристрастие как-никак. Поэтому мы просто решили дать возможность женщинам высказаться самим, от своего имени. Раз в год это можно сделать.

Победительницей же конкурса читательских писем стала вот эта целеустремленная женщина. В качестве приза она получает парфюмерный набор Belle de Minuit от Nina Ricci.

Мужчина в моей жизни — это, можно сказать, моя путеводная звезда; все мои достижения я сделала только благодаря Ему. Когда я только начала встречаться со своим первым мальчиком (мне было 16), чтобы показать себя сведущей в интересующей его области, я записалась в кружок фотографии и три года исправно его посещала. Первая настоящая любовь (к будущему мужу) заставила меня всерьез заняться изучением психологии. Ради него, любимого, я избавилась от зажатости и забитости. Ради него я пошла учиться в техникум легкой промышленности, так как у моего милого вес 115 кг и купить на него что-то хорошее почти невозможно. Чтобы муж мог не только носить сшитые мною брюки, но и гордиться мной, я закончила техникум с красным дипломом. Однажды нестриженная голова мужа привела меня в училище, где я год трубила за звание парикмахера. Сейчас у моего мужа некоторые проблемы со здоровьем, и в следующем году я планирую поступить учиться в медицинское училище, чтобы иметь возможность всегда прийти ему на помощь, если понадобится.

Бурдина Катерина, Москва

Возможно, ваш муж действительно великий человек, но 115 кг — это чересчур. Катерина, а почему бы вам не пойти на курсы тренеров по фитнесу? Если вы добьетесь успехов на этом поприще, не исключено, что необходимость в медицинском образовании пропадет. Да и с брюками будет попроще.
Приз можно получить по адресу: 125212, Москва, ул. Выборгская, 16 или позвонив по телефону: (095) 232-3200.
Адрес электронной почты: mh@imedia.ru

Ваш журнал, несомненно, оказывает влияние на моего мужа. И это хорошо. Поэтому обращаюсь к Вам с просьбой: пожалуйста, объясните, как вы это умеете — легко и с юмором (лучше без ссылки на меня, а то он скажет, что это я все подстроила), моему и, наверное, не только моему мужу, что покупать женское белье, гигиенические прокладки и т.д — НЕ СТЫДНО. Я лично завидую моим подругам, чьи мужья это делают».

Ирина, Москва

А слабо написать, чтобы мужчины не жалели денег для своих жен и подруг? Вот так и напишите: «Что женщины больше всего в тебе не любят — это Жадность!» Ведь на самом деле, нам приходится столько тратить на платья, косметику, парикмахерские не потому, что это нам надо. Это же вам надо, правильно?..

Диана Карпенко, Вологда

Мой парень совсем на вас рехнулся. Теперь сидит по вечерам, ковыряя вилкой в поданной мной тарелке, и бормочет: «Это — чистейший холестерин. Майонез слишком жирный. А где у нас медь и калий?» Я ему однажды кастрюлю на голову надену. Со словами: «Вот тебе медь, а вот тебе — калий!» Что мне теперь, на кухне таблицу Менделеева вешать, что ли? Тогда уж пишите: «Хочешь питаться по науке — готовь сам».

Лена, Санкт-Петербург

Восхищена мужеством автора статьи про простатит. Я имела возможность столкнуться с этой «трогательной» проблемой и пережить сию напасть вместе со своим мужчиной. Все ужасы посещения уролога были мне обрисованы (очень близко к тексту статьи). Страдания милого после первого сеанса массажа навели меня на мысль предложить себя в качестве доктора. Учитывая, что занятия сексом на время лечения положено прекращать, мы решили, что нашли некоторую, пусть и не совсем адекватную, замену. Ради столь пикантного времяпрепровождения мне пришлось расстаться с маникюром и купить баночку вазелина. В той самой коленно-локтевой позиции все и происходило. Мной руководил он, вспоминая ощущения под пальцем профессионала. Впечатления? Мои — волнительные, его — удивительные. И теперь у меня есть к вам предложение: опубликуйте нечто вроде самоучителя по такому массажу для подруг ваших читателей. Думается, найдется немало женщин, которые с радостью помогут своим страдающим мужчинам.

Алена Морозова

Напишите мужчинам, чтобы они женились на скромных и добрых девушках. Которые не бегают ночью по клубам, а сидят дома. Которые ничего про оральный секс не знают и знать не хотят. И которые не делают себе силиконовых бюстов, а носят то, что им дала природа. А то получается, что нам родители зря внушали с детства твердые принципы и моральные правила, если все женихи достаются незнамо кому.

Аня, Минск

Донесите до ваших читателей мысль, что женщина может водить машину ничуть не хуже мужчины. Между прочим, по статистике, нас даже штрафуют реже.

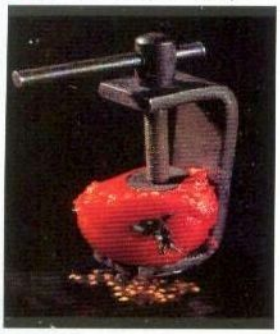
Ольга Симонова, 27 лет, Москва

МЫ ЗНАЛИ, ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ...

Результаты конкурса, опубликованного в январском номере. Вот как на самом деле все выглядит...

1. Сколько раз на обложке Men's Health красовался американский парень Оуэн МакКиббин?
✓ **3 раза** (№ 6/1998, 07/1999, 09/2000)

2. Что содержится в помидорах?
✓ **ликопин** (06/2000)

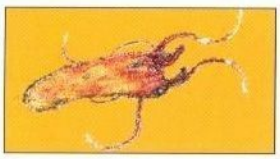


3. Если ты подавился, тебе поможет...
✓ **Метод Хеймлиха** (10/2000)

4. Что измеряется в сковиллях?
✓ **Острота перца** (10/2000)

5. Южноафриканское издание Men's Health появилось...
✓ **Раньше российского** (№ 1/1998)

6. Кто изображен на этом портрете?
✓ **Хеликобактер пилори** (05/1999)



7. Что у женщин бывает раз в месяц?
✓ **ПМС** (№ 3/1998)

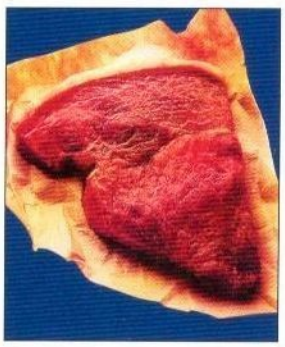
8. Как назывался конкурс, победители которого в качестве приза получили по 1001 презервативу?
✓ **«Мой худший сексуальный опыт»** (07/1999)

9. О чем в рубрике «Постскриптум» рассказывал нашим читателям теннисист Евгений Кафельников?
✓ **Как бить мух** (06/1999)

10. На картинке наш редактор Александр Черкудинов...
✓ **Знойно танцует** (12/1999)

11. С преждевременной эякуляцией помогает справиться
✓ **Упражнение Кегеля** (06/1998)

12. Что мы видим на этой картинке?
✓ **Ромштекс** (№ 6/1998)



13. Как называется секретное оружие рабыни Изауры?
✓ **Капоэйра** (04/2000)

14. На какой фотографии изображен стандартный обед редактора Men's Health?
✓

Годовую подписку на журнал получают следующие знатоки Men's Health:
Шелков Дмитрий (Москва), Гайнитдинов А. (Уфа), Полосков Антон (Киров), Ершов Александр (Челябинск), Питоленко А. (Санкт-Петербург)

Употребление алкогольных напитков может быть опасно при управлении транспортными средствами.

БЮЛЛЕТЕНЬ

ДЕРЖИСЬ ЗА РУЛЬ

Недавнее исследование, проведенное в Медицинском университете Копенгагена (результаты опубликованы в журнале Archives of Internal Medicine), показало, что риск развития тяжелого заболевания и, стало быть, наступления безвременной кончины у лиц, ежедневно пользующихся велосипедом, в два раза ниже, чем у прочих обывателей. Исследование проводилось в течение 14 лет на 31000 датчан. Ученые выяснили, что регулярно крутить педали гораздо полезнее (особенно для работы сердечной мышцы), чем ходить пешком.

ДОЛОЙ СУДОРОГИ

Врачи из клиники Калифорнийского университета пришли к выводу, что поглощение банки «Швеппса» (Schweppes) поможет вам избежать судорог после избыточных физических нагрузок, например изнурительного бега или затяжного теннисного матча из пяти сетов. Все дело в том, что в этом тонике содержится значительное количество хинина (что всегда указано на упаковке) — растительного экстракта, который оказывает расслабляющее действие на мускулатуру. Доктор Пол Дэвидсон советует добавлять в этот напиток дольку лимона. От себя добавим, что в любом супермаркете, наряду с обычным тоником, вы найдете «Швеппс биттер лемон» (Schweppes Bitter Lemon), который содержит и хинин, и лимонный сок.

ЯБЛОКИ НЕ ПАДАЮТ В ЦЕНЕ

Мы никогда не устанем повторять, что фрукты надо есть круглый год. Участники первого пульмонологического конгресса, недавно проходившего во Флоренции, утверждают: потребление свежих овощей и фруктов весьма полезно для работы нашей дыхательной системы. Исследование, проводившееся на 2500 французах, показало, что пациенты, которые съедали по пять яблок в неделю, гораздо менее подвержены заболеваниям органов дыхания.

«СЕКСПРЕССО»

Ученые одной из детройтских клиник провели опрос двух тысяч мужчин и женщин в возрасте старше 60 лет по поводу их половой жизни и установили четкую корреляцию между уровнем сексуальной активности и регулярным потреблением кофе. Оказывается, мужчины, ежедневно выпивающие чашку кофе, имеют гораздо меньше проблем с эрекцией, чем те, кто не придерживается подобного «ритуала». Мотай на ус!

А ТЫ НЕ ЗАБЫЛ ПРО ВИТАМИНЫ?

Врачи одного из парижских госпиталей выяснили, что применение витамина С у лиц, бросивших курить, явно уменьшает их тягу вернуться к пагубной привычке. Кроме того, ежедневная доза витамина С пополняет арсенал терапевтических средств борьбы с никотиновой зависимостью.

ЧЕЛОВЕК-НЕВИДИМКА? НАКОНЕЦ-ТО!

Американские ученые разработали метод, вернее, специальный химический состав, с помощью которого слой кожи толщиной 5 мм можно сделать... невидимым. Во всяком случае, на некоторое время. Эта методика уже отработана на хомячках. Подобная процедура применительно к человеку могла бы существенно упростить некоторые виды диагностики и лазерной терапии. Не терпится увидеть!

ФЕРТИЛЬНОСТЬ СЛАБОВАТА? ДЕЛО ДРЯНЬ!

Исследование, проведенное в Дании на 32000 мужчин, имеющих проблемы с фертильностью, показало, что они больше, чем их «беспроблемные» собратья, подвержены заболеванию раком яичек. Риск заболевания связан с низкой концентрацией сперматозоидов, слабой их подвижностью и относительно высоким содержанием аномальных сперматозоидов.

ДА ЗДРАВСТВУЕТ ВИНО!

Одно из недавних американских исследований показало, что лечение низкими дозами аспирина полезно сочетать с регулярным потреблением красного вина. Вероятность кровотечений из желудочно-кишечного тракта (это касается пациентов из группы риска) в период приема аспирина значительно снижается, если при этом ежедневно выпивать по два стакана красного вина. Хотя, конечно, не стоит этим злоупотреблять...

ФАКТ **53%** **мужчин разочарованы подарками, которые их жены преподносят им на день рождения**

БЮЛЛЕТЕНЬ

СОК ШЕРШНЯ?

Опрокинь рюмочку шершневого сока перед забегом — и ты побежишь гораздо быстрее и дальше! Настоящий волшебный напиток Панорамикса. Его современную версию представили японские ученые из Токийского Института физики и химии. Они утверждают, что желудочный сок гигантского шершня уменьшает мышечную усталость. Кстати, японская бегунья Наоко Такахаши поглощала эту микстуру в качестве энергетической добавки, прежде чем стать олимпийской чемпионской в марафонском беге.

БУДУ ВЕЧНО МОЛОДЫМ!

Люди, которые занимаются сексом не менее трех раз в неделю, чувствуют себя моложе как минимум на десять лет. К такому решительно оптимистичному выводу пришел организатор опроса 3500 человек, шотландский психолог Дэвид Уикс из Эдинбургского королевского госпиталя. Проанализировав ответы респондентов, доктор обнаружил, что люди, живущие под девизом «Буду вечно молодым», занимаются сексом в среднем три раза в неделю.

ДА БУДЕТ СВЕТ!

Издавна считалось, что свет оказывает благотворное влияние на нашу нравственность, но это, оказывается, далеко не единственное его свойство. Двухчасовой сеанс фототерапии практически равнозначен часовому занятию в гимнастическом зале. Недельный курс приводит к повышению жизнеспособности, улучшению регуляции обмена веществ в организме и снижению избыточной массы тела. Отличный способ поднять настроение и побороть стресс для лиц, не обремененных депрессией.

О ПОЛЬЗЕ КОРИЦЫ

Вот новость, которая не может не обрадовать больных диабетом. Американские специалисты утверждают, что ежедневный прием чайной ложечки корицы благотворно сказывается на уровне сахара в крови. Корица стимулирует выработку ферментов, «сжигающих» глюкозу, увеличивает активность и, стало быть, эффективность инсулина.

АВОКАДО В РОЛИ НАСТОЯЩЕГО АДВОКАТА

Авокадо богаты липидами и поставляют в наш организм большое количество ненасыщенных жирных кислот (как и оливковое масло, например). По мнению австралийских ученых из Медицинского центра в Куинсленде, потребляя 1,5 авокадо в день в течение трех недель, можно добиться снижения уровня плохого холестерина более чем на 8%. Вполне надежная защита!

ДА ЗДРАВСТВУЕТ ВИНО-2!

Да, красное вино решительно не перестает нас удивлять. Ученые из штата Огайо доказали, что оно помогает человеку бороться... с герпесом. В нем содержится вещество ресвератрол, которое действует на инфицированные участки кожи; в результате они становятся менее болезненными, а само заболевание перестает прогрессировать. Дополнительные исследования показали, что то же самое вещество, назначаемое в виде мази, избавляет от дальнейшего развития инфекции в 99% случаев. Но это вовсе не означает, что теперь мы должны умываться вином, а не водой.

ХОЛЕСТЕРИН: МЕНЬШЕ НЕ ЗНАЧИТ ЛУЧШЕ

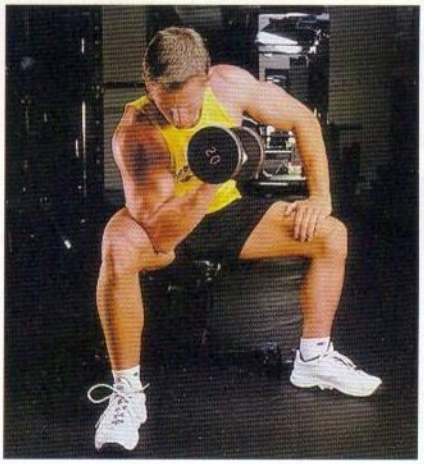
Не только количество холестерина, но и размер его молекул является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если молекулы хорошего холестерина слишком малы, то он оказывается менее эффективным в деле изгнания плохого холестерина из коронарных артерий. Если же молекулы плохого холестерина малы, то они с большей легкостью атакуют стенки сосудов. Автор исследования, доктор Дэвид Фридман, рекомендует оценивать размеры молекул липопротеинов у пациентов группы риска. А докторам советует отправиться на сайт www.Lipoprofile.com, чтобы подробнее ознакомиться с полученными данными.

ФАКТ **3%** бросивших курить вернулись в армию курильщиков в прошлом году

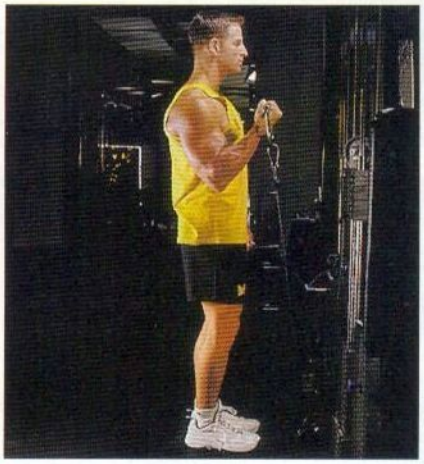
ЭЛЕМЕНТАРНО

БОЛЬШИЕ БИЦЕПСЫ ЗА 3 МИНУТЫ

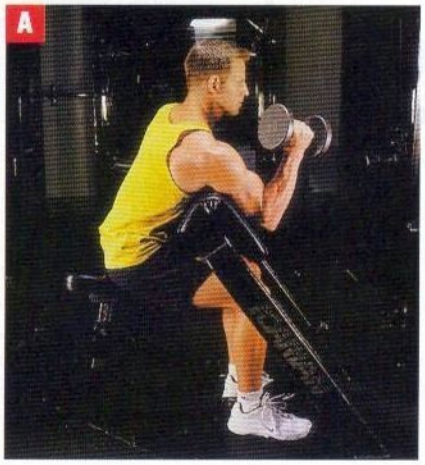
Бицепс прост и непритязателен. Никаких особенных акробатических излишеств для его наращивания не требуется. Сгибай себе отяжеленную руку — и все будет в порядке. Причем сгибай быстро и интенсивно. Усталость бицепса — верный признак того, что он начинает расти. Перед тобой три упражнения на бицепс. Каждое из них требует 10–12 повторов с максимальным перерывом между ними в 10 с. После чего надо работать другой рукой. В том же темпе, естественно.

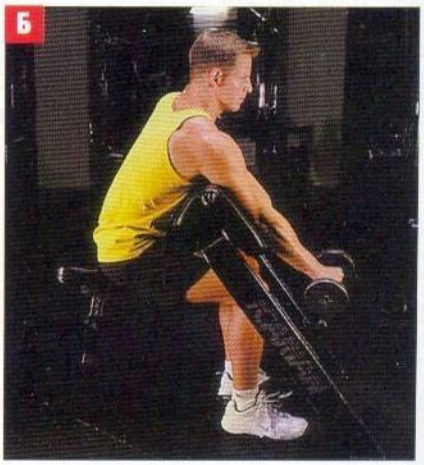


Сгибание рук с гантелью
Сядь на скамью, прижав локоть к внутренней части бедра. Выполняй сгибания так, чтобы локоть оставался неподвижным, а плечи были максимально отведены назад.



Сгибание рук на блочном тренажере
Возьмись за рукоятку тренажера так, чтобы трос находился на одной линии с плечом и предплечьем. Напряги и зафиксируй запястье и следи, чтобы локоть был прижат к корпусу.





Сгибание рук с поворотом кисти на скамье Скотта
Начинай сгибать руку с гантелью, развернув ладонь к лицу (А). Когда рука с гантелью достигнет верхней точки, разверни ладонь на 180° и опусти вес (Б). Прежде чем поднимать гантель, вновь разверни ладонь на те же 180°. Для того чтобы избежать травм, необходимо, чтобы плечо было плотно прижато к скамье, то есть верх скамьи должен находиться у тебя под мышкой.

Фото: Mitchel Gray

ДЕЛО ВКУСА

Чуешь, чем пахнет?

Хорошо пахнет. Приближающимся летом со всеми его 1001 удовольствием. А может быть, и больше...

Lalique pour homme
Яркие приключения и удовольствия без должной режиссуры теряют пикантность.

XS extreme от Paco Rabanne
Все это рок-н-ролл. Если не терять чувства юмора, естественно.

Le Bleu от Les Copains
Молодо, но не зелено. Напротив — элегантно и непринужденно.

Fahrenheit от Christian Dior
Приятно свободно мечтать, когда заплатил все налоги и внакладе не остался.

Dolce & Gabbana man
А не насмет небольшие авантюры? — Легко!

Aqua от Nautilus
Уметь вести себя правильно в любой, даже самой дикой и нелепой ситуации — великое искусство. Но не такое уж недоступное, как может показаться.

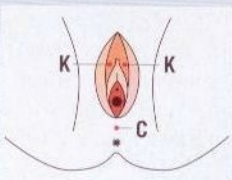
НОУ-ХАУ

Римейк известного фильма «Основной инстинкт» получился гораздо более политкорректным.

Точка, точка, запятая...

А ведь в латинском алфавите целых 25 букв!

Отчаялся найти эту загадочную точку G? Ладно, не расстраивайся — не ты первый, не ты последний. Оставь безрезультатные поиски и попробуй заняться другими, более доступными точками — К и С. Их специально для тебя недавно разыскали и описали французские сексологи. По их расчетам, стимуляция этих точек способна привести женщину к оргазму за пять-восемь минут. Точек К имеется аж целых две. Расположены они по сторонам от клитора на расстоянии примерно 1 см. При поглаживании они слегка твердеют. Стимулировать точки К можно как одновременно, так и по очереди, стараясь при этом не прикасаться к самому клитору, чтобы не «сбить» ощущения партнерши. Через три-четыре минуты, не прекращая стимуляции, начни одновременно свободной рукой нажимать на точку С, расположенную прямо посередине расстояния между анусом и вагиной. При правильном нажатии мускулы промежности должны начать ритмические непроизвольные сокращения, которые и приведут к оргазму.



ПРО ПИТАНИЕ

Хау мач из зе фиш?

Эскимосы ухитряются хранить замороженную рыбу годами. И даже использовать ледяные тушки в качестве полозьев для собачьих упряжек. В магазинах и на складах твоего города на рыбе, вероятнее всего, не катаются, но все равно периодически ее портят. Достаточно, чтобы продукт один раз подвергся разморозке, — и рыбу можно выкидывать. Ее и выкидывают — в продажу. А ты не покупай всякую тухлятину. (А раз уж купил — не ешь.) Ориентируйся вот на какие признаки.

- Внутри упаковки много снега и кристалликов льда
- От размороженный рыбы идет слишком сильный рыбный запах
- Чешуя и кожа имеют многочисленные повреждения
- На рыбном филе белый налет

Если покупаешь тушку целиком, положи рыбу на ровную поверхность

А) Все в порядке. Эта рыба была заморожена только один раз.

Б) Все далеко не в порядке. Эта рыба уже оттаивала.

Фото: Stone, Neal Peters Collection, Walter Fey, Алена Полосухина, Алексей Трясков

СТАТИСТИКА

Пометь территорию

Гады, которые угнали твою машину, постараются как следует ее замаскировать. Причем перекраской они не ограничатся, а найдут возможность изменить серийные номера на деталях. И ни милиция, ни суд не поверят, что это именно твоя машина. Знакомые тебе как свои пять пальцев вмятинки и постукивание движка никому ничего не докажут. Поэтому лучше снабди транспорт неоспоримыми свидетельствами того, кто его владелец. Например:

▶ засунь внутрь сиденья свою визитную карточку. Или

▶ оставь где-нибудь в салоне отпечаток твоего вымазанного в несмываемой краске пальца.

САМОЧУВСТВИЕ

Наш ответ феминизму

Быть мужем трудоголической бизнес-леди, с одной стороны, неплохо. И семейный бюджет пополняется, и времени свободного масса. Хочешь, с друзьями за полночь сиди, хочешь, футбол смотри 24 часа в сутки. Никто не мешает. Но... Как показали исследования ученых Чикагского университета, мужья женщин, проводящих на работе более 40 часов в неделю, не такие уж счастливчики. У участвовавших в исследовании супругов трудоголичек общие показатели здоровья ухудшились за последние три года в среднем более чем на 25%.

В мое отсутсвие он пытался сам поменять наволочки.

ПРАКТИКА

Девятерых одним ударом

Убивать хищников, забредших в дом, — типично мужская обязанность. А теперь внимательно рассмотри жертву. Не исключено, что тут одной тапкой не обойдешься и требуются более глобальные меры.

❶ Рыжий муравей

даже если у тебя дома нет ни крошки еды, рыжий муравей будет чувствовать себя неплохо. Питаться он будет тобой — отщипывая с тебя кусочки эпидермиса. Во-первых, больно. Во-вторых, небезопасно, так как насекомое является переносчиком опасных микробов. Покупай яд.

❷ Гусеница. Любая

Их не только нервные девушки боятся. Но и твоя чахлая пиперония. У которой и без того жизнь нелегкая: то на нее носок повесят, то в горшок остатки кофе выплеснут. Если хочешь, чтобы растительность в твоем доме была быстро и качественно съедена, разведи побольше гусениц и можешь считать, что задача выполнена.

❸ Таракан

Пара разнополых тараканов за год могут родить 400 000 себе подобных. И так как демографический кризис тараканам не грозит — смело устраивай геноцид. Позвонив по одному из тех загадочных объявлений в газете: «Мор.тар.мур.и клоп. Качественно и быстро».

❹ Опарыш

Особенно хорошо чувствует себя во влажной и теплой (около 30°С) среде. Например, в мусорном ведре, которое уже неделю не выбрасывается. Муха откладывает около 2000 яичек за раз, из них вылупляются опарыши. Которые отгадай в кого быстро превратятся, если ты немедленно ведро не вынесешь.

❺ Плодовая мушка

За день на твоей кухне может вывестись несколько поколений плодовой мушки. Выведшееся поколение немедленно отправляется на поиски пищи — маяком служат кислые запахи. Самое неприятное, что мушки могут быть переносчиками опасных бактерий и грибков. Выход: держать фрукты и овощи в закрытых емкостях.

❻ Моль

Пальто может съесть. И шарф с шапочкой. А еще ковровые покрытия, набивку мебели, запасы корма для рыбок, коробку шоколада, буханку хлеба... Вкусы у моли весьма разнообразные. Признаки того, что эту пачку печенья съела именно моль, а не привидения, — паутинные нити, коричневатая труха, дырки в упаковке.

❼ Мокрица

Тварюшка, в общем, вполне безобидная сама по себе. Никому не мешает, тихо сидит в темноте и сырости. И из этого следует, что ты развел где-то сырость. От которой гниют стены, разводится плесень и в квартире прегадкий запах появляется.

❽ Муха

Революционный лозунг «Муха — источник заразы!» в отличие от большинства другой агитационной продукции вполне соответствует реальности. Действительно, источник и, действительно, заразы. Например, чумы, брюшного тифа и полиомиелита.

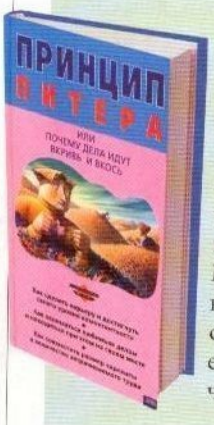
❾ Мучной червь

Питается мукой и зерном. Если самочка жука отложила свои 200 яичек в коробку с мюслями, то есть только один выход: немедленно мюсли выкинуть, а в следующий раз следить за сроками хранения и не держать коробки и пакеты открытыми.

КНИГИ

И. Паунгер, А. Соколов. Секс и здоровье. Советы на каждый день. — ИД «ВЕСЬ», СПб., 2001 г.

Для чего пишут книги о сексе? Для того, чтобы их читали и воплощали полученную информацию в жизнь. Мы так думаем. Думаем мы также, что жизнь (в том числе и сексуальная) столь многообразна, что никогда не знаешь, какой полезный совет в ней может пригодиться. Иногда полезны мудрости древнекитайских секс-мудрецов и столь же древнеиндийских практиков тантрических секс-заморочек. Иногда стоит узнать о том, что нынче новенького на рынке контрацептивов, афродизиаков и как порновидео может повлиять на твою семейную жизнь. Все это в этой книге есть. Выбирай! И вперед!



Л. Питер. Принцип Питера, или Почему дела идут вкривь и вкось. — Изд-во «ЭКСМО», М., 2000 г.

Эта книга — в одном ряду с «Законами Паркинсона» и «Законами Мэрфи». Стопроцентный бестселлер. Только слегка страшилка. Знаешь почему? Потому что ты можешь вычитать из нее диагноз собственных неприятностей (вплоть до геморроя и импичмента). Причем самый обидный — некомпетентность. Но, согласись, если ты сам у себя вовремя заметишь опасные симптомы и своевременно примешь меры, то лечение будет куда безболезненней, чем если их заметят окружающие.

Э. Шесби. Здоровое питание без жиров. — Изд-во «Росмен», М., 1998 г.

Ну, совсем без жиров, конечно, невозможно. Но зато возможно с их минимальным содержанием. Причем не два-три блюда, а целых 200. От салатов и супов до десертов и выпечки. Поклонники вегетарианства тоже в обиде не остались. Причем большинство рецептов, за исключением разве что рыбы, запеченной в банановых листьях, вполне реалистичны в смысле ингредиентов и просты в исполнении. Особое спасибо за справочку о том, сколько калорий, жиров (насыщенных и ненасыщенных), холестерина и углеводов будет содержаться в блюде, если ты соблюдешь рецепт, который тебе особенно понравился. Словом, приятного аппетита! И будь здоров!

ДАННЫЕ

Дай им шороху!

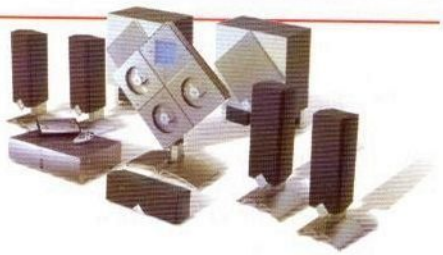
Глянь, на что эти яйцеголовые физики тратят деньги американских налогоплательщиков.

Физик из Simon Rock's College (США) Эрик Крамер, пытаясь понять, почему зрители в театрах так не любят, когда кто-то конфетами шуршит, специально провел компьютерный анализ издаваемого конфетной оберткой звука. «Шуршание фантиков неприятно именно из-за широкого диапазона шумов, — говорит Крамер, — причем частота звука совершенно непредсказуема и напоминает китайскую водяную пытку, во время которой жертва сходит с ума в ожидании следующей капли».

Анализ также показал, что медленное разворачивание шоколадки только усиливает пытку. «Стараясь причинить как можно меньше неудобства окружающим, вы не уменьшаете уровень шума, а растягиваете его во времени. Лучше сорвать обертку за секунду»,— советует Крамер. А еще лучше оставлять конфеты дома, вместе с мобильным телефоном.

ПО ВИНТИКУ

Все билеты проданы

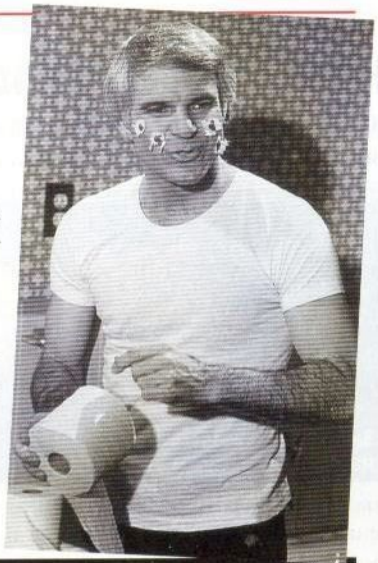


XX век остался позади, а вместе с ним и многие устаревшие приборы. Можно, конечно, выпиливать из толстой фанеры корпуса для колонок и бесконечно переделывать ламповый усилитель «Прибой», добиваясь от него идеального хай-эндовского звучания. И подключать к нему старенький ламповый же цветной телевизор. Но зачем? **Nakamichi Corporation**, известная своими новаторскими идеями, выпустила авангардную систему для домашнего кинотеатра **SoundSpace 12**.

В комплекте — блок проигрывателей (два — CD и один — DVD), тюнер, процессор с декодерами Dolby Digital и DTS, 5 колонок и 2 активных сабвуфера. В результате создается мощное и завораживающе «прозрачное» звучание с максимальной деталировкой. А динамики общей мощностью 350 Вт обеспечивают полный эффект присутствия. Самое интересное в системе то, что она рассчитана под супермодный формат DVD-audio и воспроизводит частоты в диапазоне от 5 до 44000 Гц (!).

ДАННЫЕ

Крови–то сколько...



Возможно, шрамы и украшают настоящего мужчину. Но это уже потом, когда уймется кровотечение, которое не радует практически никого, кроме совершеннейших вампиров. Как правило, в больнице, куда тебя в случае чего доставит скорая помощь, найдется 4-5 литров крови для переливания. Но этого не всегда достаточно.

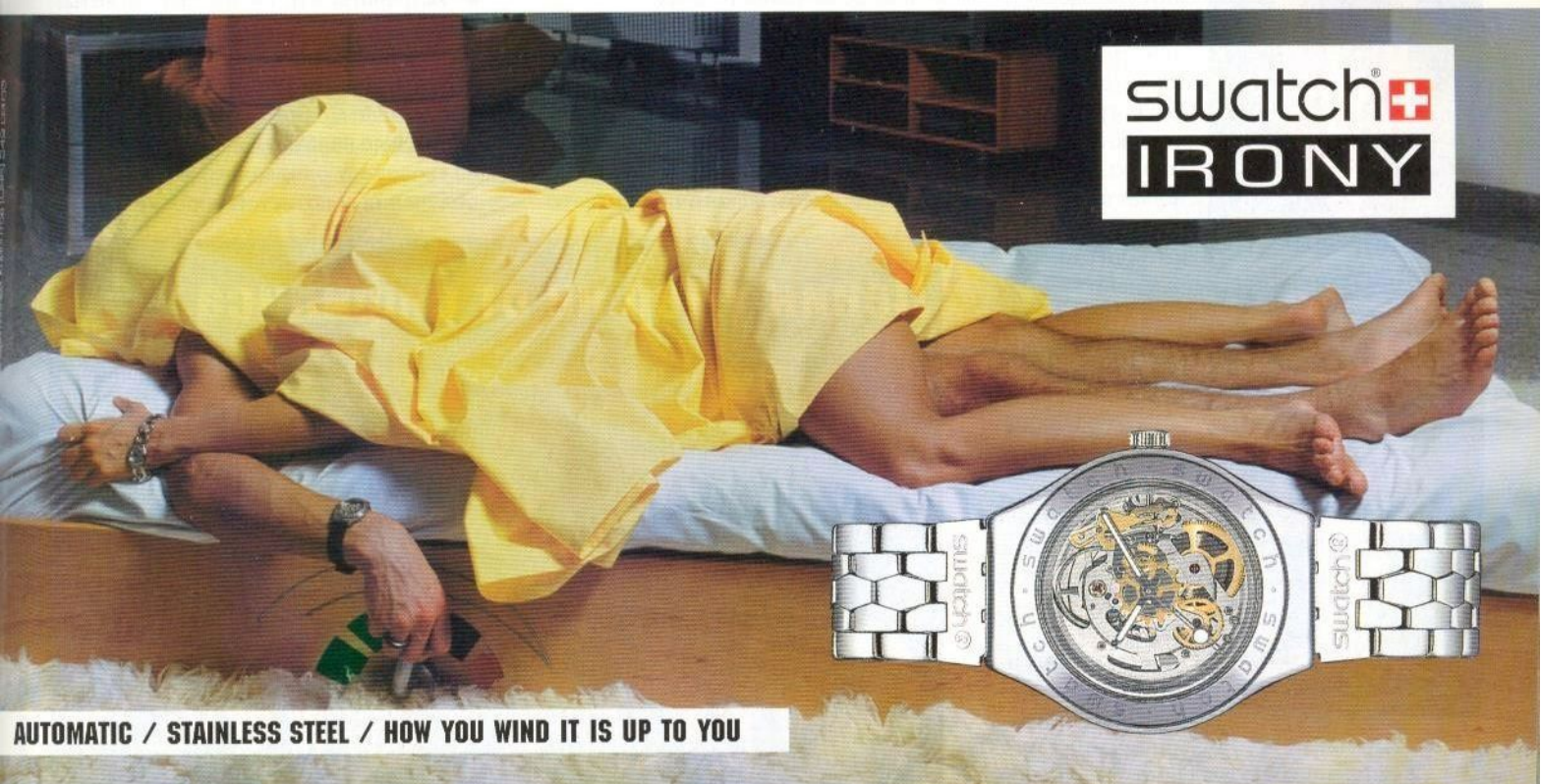
Проблема	Кровопотеря
Порез от бумаги или бритвы	1/8 чайной ложки
Кровотечение из носа	от 1 чайной ложки до 1 столовой
Аорто-коронарное шунтирование	до 2,5 литра
Прободная язва	до 15 литров
Огнестрельная рана	до 25 литров
Трансплантация внутренних органов	до 50 литров

Фото: Foto Fantasies

ОПЫТ

Без чая хана

Погрузи пакетик чая на веревочке в кружку кипятка — взбодришься. Спасибо ТВ, об этом теперь знает каждый молокосос. А если не погружать пакетики, а, скажем, развесить по квартире? Нет ничего удивительного в том, что проверить эту смелую мысль решили именно японцы (любят они всяческие фонарики и прочие гирлянды-бубенчики). Удивительными оказались результаты исследований. Выяснилось, что сухой чай абсорбирует формальдегид (его пары крайне негативно влияют на органы дыхания), содержащийся не только в ДСП и МДФ, из которых делают практически всю нынешнюю мебель, но и в современных красках, лаках и клеях. Причем буквально несколько пакетиков, развешанных в стратегически важных точках квартиры, позволяют снизить уровень формальдегида в воздухе в несколько раз.



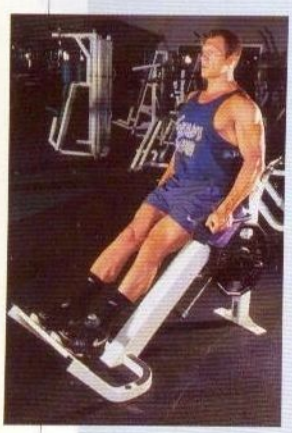
МОСКВА: ул. Тверская, 16, ТЦ «ГАЛЕРЕЯ АКТЕР», (095) 9357783; ул. Ярцевская, 19, ТЦ "РАМСТОР", (095) 9370437, Столешников пер., 14, ТК «БАЗА14», (095) 7339206; ул. Шереметьевская, 60-А, ТЦ «РАМСТОР», (095) 9372697; Красная пл., 3, ГУМ, 3 линия, 1 этаж, (095) 9293098. **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:** Каменноостровский пр., 31, (812) 3462290. **НОВОСИБИРСК:** ул. Советская, 37, (3832) 233389. **ИЖЕВСК:** ул. Советская, 7, (3412) 785040 **САМАРА:** ул. Ново-Садовая, 24, (8462) 34 1850; ул. Стара Загора, 202, (8462) 56 8930. **ЕКАТЕРИНБУРГ:** ул. 8 Марта, 110, (3432) 45 7560. **ВОРОНЕЖ:** ул. Плехановская, 58, (0732) 52 7633. **РОСТОВ-НА-ДОНУ:** ул. Шаумяна, 53, (8632) 44 1850. **МАГНИТОГОРСК:** пр-кт Карла Маркса, 31, (3511) 22 0966. **ТВЕРЬ:** пр-т Победы, 24, (0822) 367433. **ИРКУТСК:** ул. Ленина, 46, (3952) 227784. **ПЯТИГОРСК:** ул. Бульварная, 2.

www.swatch.com

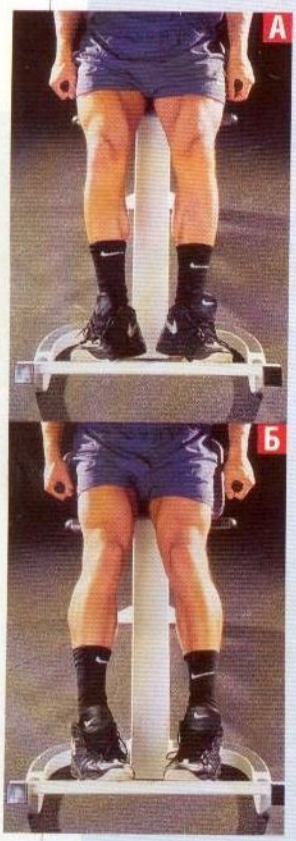
СОВЕТ МЕСЯЦА ОТ GOLD'S GYM

Икроножные мышцы

Что делать, если отстает развитие внутренней или внешней части икры при тренировке икроножных мышц? Вопрос не такой уж редкий и ответ на него непрост. Ведь речь идет об упражнениях, с помощью которых можно компенсировать генетические недостатки, прорабатывая ту или иную часть икры.



Тем не менее менеджер фитнес-клуба Gold's Gym Денис Семенихин дает несколько полезных советов: «Основная трудность в том, что в силу особенности строения голеностопного сустава трудно переключить нагрузку только на внутреннюю или только на внешнюю часть икр. Но сделать так, чтобы сильнее нагружалась отстающая часть можно. Разверни носки наружу (А) и во время выполнения упражнения «подъемы на носки» старайся отталкиваться внутренней частью стопы, как бы большими пальцами ног. Это перенесет большую часть нагрузки на внутреннюю часть икр.



Для проработки внешней части разверни пятки наружу (Б) и при выполнении подъемов старайся отталкиваться внешней частью стопы, то есть как бы мизинцами».

ОПЫТ

Самые непотопляемые рыбы

Идя в рыбный, пардон, в зоологический магазин для покупки всяких плавучих штук в новоприобретенный аквариум, ты обычно занимаешься следующими нехитрыми вычислениями.

За это она отказалась делать мою старуху царицею морскою.

Идеальное сочетание вода/рыбы составляет 1 см длины тела на 1 л воды. Допустим, размер твоего аквариума 150 литров. По идее, ты можешь купить полтора метра рыбок. Например, 15 неонов по 2 см, 5 меченосцев по 4 см, одного сладкогубого анизотрома длиной 20 см, 4 акары по 15 см и 2 астронотов по 10 см. Уместятся ли они в аквариуме, если акары слопают всех неонов, астроноты вымахают размером с лещей, меченосцы тут же нарожают сотню мальков, а анизотром сдохнет через три дня, обожравшись коловратками? Если ты никогда не был силен ни в математике, ни в биологии, лучше покупать себе рыбок стабильных, стойких, которые не нуждаются в сложной аппаратуре жизнеобеспечения. Вот список наиболее железобетонных.

▶ **Гуппи** Мелкие, но очень хвостатые живородящие рыбки. Быстро плодятся, весело резвятся, едят мало.

▶ **Меченосцы** Самцы часто дерутся и могут даже убивать друг друга. Но покупать одних самок бесполезно — в отсутствие мужского пола некоторые барышни могут трансформировать в самцов. Делов-то...

▶ **Моллинезии** Главное — не перекармливать. Несмотря на то что молли круглыми сутками будут демонстративно нарезать круги у кормушки, умилительно на тебя поглядывая, засыпай корм раз в день. Иначе рыбкам будет плохо от ожирения.

▶ **Гурами** Большие рыбки, которые дышат воздухом с поверхности. То есть вода может быть даже очень грязной.

▶ **Золотые рыбки** Профессиональные аквариумисты обидно называют этих прекрасных созданий «свиньями». За то, что они только и делают, что едят и мерно колыхаются. Живучи до безобразия.

▶ **Астроноты** Эти пятнистые гиганты (длиной до 30 см) отличаются исключительной всеядностью. По утрам, делая себе бутерброды с колбасой, можешь кидать один в аквариум.

▶ **Рыбные палочки** Не забудь добавить на сковороду оливкового масла — для получения золотистой корочки.

ДИАГНОЗ

Ленин умер не от сифилиса...

По данным научных исследований, проводившихся в течение 11 лет с 19000 пациентов на медицинском факультете Гарвардского университета, у мужчин, лысеющих со лба, вероятность коронарных сердечных заболеваний на 9% выше, чем у тех, кто сохранил свою шевелюру. У мужчин, начинающих лысеть с макушки, риск заиметь ближе к пятидесяти годам проблемы с сердцем еще в 3–4 раза выше, чем у обладателей проплешин на лбу. Пока исследователи не знают, чем объясняются подобные закономерности. Возможно, это каким-то образом связано с гормонами, а быть может, густота шевелюры и состояние сердца контролируются одним и тем же геном.

Фото: Дмитрий Донской. Иллюстрации: Kelly Alder

РАЦИОН

Глубокая глотка

Подождите минуточку... Этот заголовок здесь вообще ни при чем! Просто вполне полезные на первый взгляд напитки могут стать причиной ненужных неприятностей.

НАПИТОК	ЗАЧЕМ ЛЮДИ ПЬЮТ	ПОЧЕМУ МЫ НЕ ПЬЕМ
Сырые яйца	Во-первых, потому, что насмотрелись фильмов про Рокки. А во-вторых, потому, что яйца содержат белок, который необходим для наращивания мышечной массы.	Заразиться сальмонеллами — не входит в наши планы.
Морковный сок	Организм перерабатывает каротин в витамин А, укрепляющий иммунную систему. В моркови также много витаминов В и С, кальция и калия.	Если выпивать более трех стаканов морковного сока в день, кожа приобретет оранжевый оттенок. Единственное, кому это может понравиться, — болельщикам голландской сборной по футболу, да и то только самым обкуренным.
Рассол	Профессиональные тренеры поят им своих подопечных не с похмелья, а перед ответственными матчами и интенсивными тренировками. Потому что в рассоле много натрия. При активном потоотделении натрий удерживает в организме жидкость, предотвращая обезвоживание организма и его быструю утомляемость.	Атлетам, которые рекордами на жизнь не зарабатывают, не стоит перегружать организм натрием. А его в рассоле в 350 раз больше, чем в энергетических напитках, обычно используемых простыми смертными во время тренировок.

САМОЧУВСТВИЕ

Месяц из тумана так и не вышел

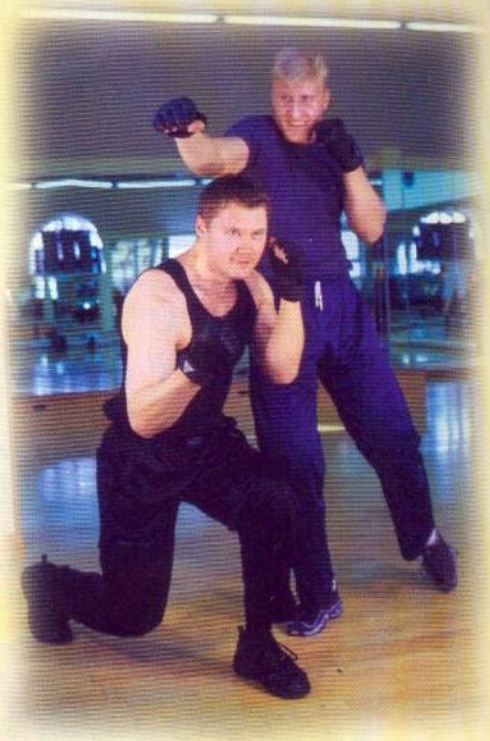
Для лунатиков (а их только в Америке 2,2 млн.) любой шум (например, храп) может стать сигналом для самых разнообразных действий. Вот например...

СЕКС Описан случай с 43-летним американцем, который практически каждую ночь во сне занимался сексом со своей партнершей и ничего об этом не помнил поутру. Бедный дядя.

ДОМОВОДСТВО Известен случай, когда пациент ночью занимался перестановкой мебели и перевешиванием картин. Жена его, кстати, ничего против не имела, но немного побаивалась. Из-за чего и обратилась к медикам.

ОБЖОРСТВО В анналах Института сна при Стэнфордском университете зафиксировано немало случаев лунатического обжорства. В том числе и опасных для здоровья пациентов. Один из них, например, неоднократно пытался выловить спагетти из кипятка голыми руками, а другой — глотать ложки и грызть алюминиевые стаканчики, предварительно намазанные маслом.

petrovka sports



Спорт

Здоровье

Уверенность в себе

Хорошее настроение

Новые друзья

Фитнесс клуб для всей семьи

www.petrovkasports.ru

Часы работы: Пн.- Пт. 7.30-23.00; Сб.- Вс. 9.00-23.00

Адрес: Первый Колобовский переулок, дом 4

Тел.: (095) 792-0072 (многоканальный)

ЛИЦЕНЗИЯ ПРИУ № 033574 код ФО выд. МОСКОВСКОЙ ЛИЦЕНЗИОННОЙ ПАЛАТОЙ

ТАКТИКА

Положение вне игры

Раньше люди ходили не на футбол, а на бои гладиаторов. Или на кормление львов первыми христианами. И хотя травматизма на поле с тех пор стало значительно меньше, на зрительских местах накал страстей остался прежним.

Внимательно осмотри одежду, в которой ты собираешься на культурное мероприятие, и точно выясни, что на ней не имеется никаких неправильных цветовых сочетаний. Если все будут думать, что ты болеешь за «чужих», может получиться глупо. И больно.

Не покупай билеты на места непосредственно за воротами. Это излюбленный плацдарм фанатов — народа не очень трезвого и не очень тихого, зато крайне агрессивного. Также избегай нижних ярусов, поскольку именно там приземляется все то, что разгоряченная публика с верхних ярусов швыряет на поле.

Конечно, ты сюда пришел для того, чтобы издавать разнообразные звуки. Кричать, стучать, петь и топать ногами. Но при этом хорошо бы ты ограничился собственными физическими возможностями, а не приносил с собой рожков, дудок и прочих пищалок. Они имеют одну любопытную особенность: в них очень весело гудеть самому и очень противно слушать, как гудит кто-нибудь другой. А надеяться, что вокруг тебя сегодня собрались деликатные и терпеливые люди, — не приходится.

Если ты приехал на автомобиле, оставляй транспорт подальше. От греха. Не ровен час наши проиграют — не исключено, что в этом случае народное негодование выплеснется на улицы, круша все, что подвернется под руку.

Учти, что вероятнее всего на стадионе от твоего мобильного толку будет мало. В перерывах и по окончании игры все одновременно тоже кинутся звонить, и линия будет безнадежно перегружена.

Не настаивай, чтобы твоя девушка пошла с тобой, уверяя, что ей все это очень понравится. Увы, велик риск того, что не понравится. Дело в том, что подавляющее большинство женщин не в силах понять восхитительное, ни с чем не сравнимое, святое чувство единства с 80-ю тысячами других людей, орущих в едином порыве «ГО-ОО-ОООЛ!!!». Потому что женщинам больше свойственен индивидуализм, чем чувство локтя. Ты лучше потом с ней на балет сходишь.

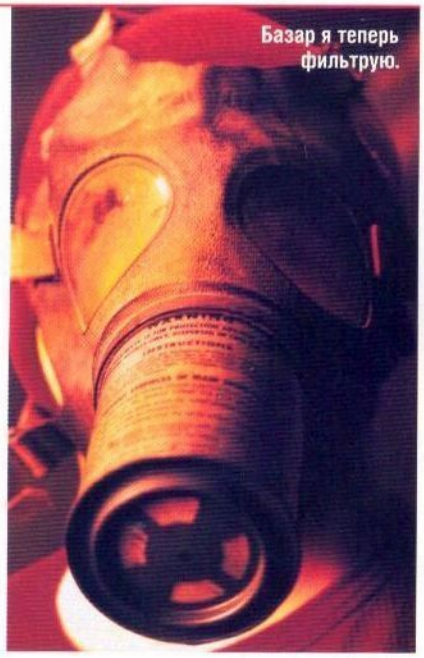
Не пытайся пронести с собой ничего согревающего. Это относится не только к бутылкам с алкоголем, но и к невинным грелкам с теплой водой, и к термосам с чаем. У милиции нет времени разбираться, у кого где чего налито, поэтому любые булькающие емкости безжалостно экспроприируются при входе. Безвозвратно.

Приходи на матч заранее — проход через заградительные барьеры и осмотр при входе занимают кучу времени, и нередко последние болельщики попадают на трибуны только к середине первого тайма.

Фото: Stone; Иллюстрации: Влад Лесников, Kelly Alder

ДОКТОР Я УМРУ?

У меня пропало обоняние



А как же!

У тебя наверняка болезнь Альцгеймера или опухоль головного мозга. Потеря обоняния — как раз один из симптомов этих заболеваний. Прогноз скорее неблагоприятный.

Но не в этот раз.

Скорее всего, это следствие аллергического ринита, хронического гайморита или полипов в носовых ходах. Если других симптомов нет, то тебе наверняка помогут банальные антибиотики. Их тебе назначит ЛОР-врач. Если ты ударялся головой, у тебя наверняка случилось транзиторное (временное) расстройство обонятельных нервов. Запахи вернутся к тебе через месяц или полтора.

ТЕСТ

Больно тебе об этом говорить...

Настоящие мужчины, как известно, к боли относятся с презрением. Но такой стоицизм может сыграть с тобой плохую шутку. Вовремя не отреагировав на боль — самый верный индикатор неприятностей в организме, — ты упустишь драгоценное время в том случае, если у тебя, к примеру, случится инфаркт. Чтобы этого не произошло, стоит заранее определить свой порог болевой чувствительности. Тест прост и незамысловат.

▶ Тест

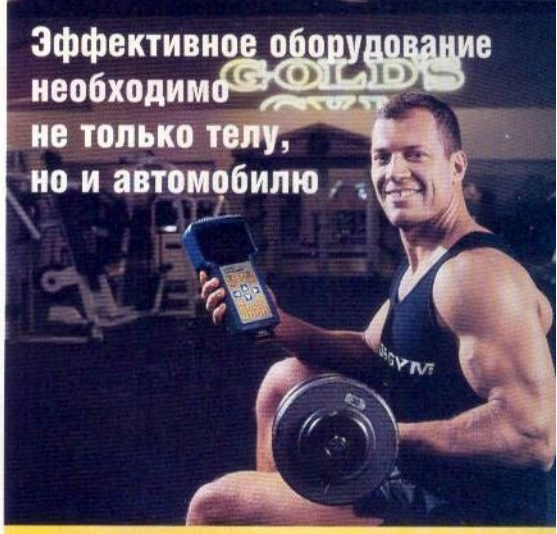
Наполни достаточно вместительную емкость холодной водой и льдом в соотношении примерно 3:1 и подожди, пока температура этого коктейля достигнет +2°С. Теперь опусти в воду одну руку, а другой включай секундомер. Как только боль станет невыносимой, засекай время и вынимай замерзающую руку. Если прошло 5 минут, а боли так и не появилось, вынимай руку в любом случае. Иначе отморозишь.

▶ Подводим итог

0—45 с Низкий порог болевой чувствительности. Если ты терпишь боль не более 30 секунд, значит, болевые ощущения преследуют тебя непрерывно. Мелкие ссадины и ушибы, которые большинство людей просто игнорируют, могут стать для тебя вполне достойным поводом для визита в травмопункт.

46—90 с Средний порог болевой чувствительности. С чем тебя и поздравляем. Ты сможешь перевязать свою рану, но достать пулю из собственного тела, используя лишь водку и пинцет, тебе не удастся.

91 с и выше Высокий порог болевой чувствительности. Если прошло 2 минуты, а боли все нет — ты не человек, а памятник какой-то гранитный. Вывод прост: чем выше порог чувствительности, тем бдительнее нужно относиться к организму и при первом же появлении боли, вызванной не вполне очевидными причинами типа автокатастрофы или падения с 12-го этажа, срочно обращаться к врачу.



СО СКЛАДА В МОСКВЕ

Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет

Новейший сканнер для полной диагностики Mercedes, BMW, VAG, Toyota, Honda, Mitsubishi, Mazda, Ford и др. (Вызывайте специалиста для консультации INFO@BARCLAY.RU)

Семь раз отмерь — один раз отрежь

Современные подвески автомобиля требуют новых стендов для сход-развала (Вызывайте специалиста для консультации INFO@BARCLAY.RU)

Не числом, а умением

Новейшие стенды для правки кузовов и панелей (Вызывайте специалиста для демонстрации INFO@BARCLAY.RU)

тел.: 790 35 55
(многоканальный)

Посетите наш сайт
WWW.BARCLAY.RU

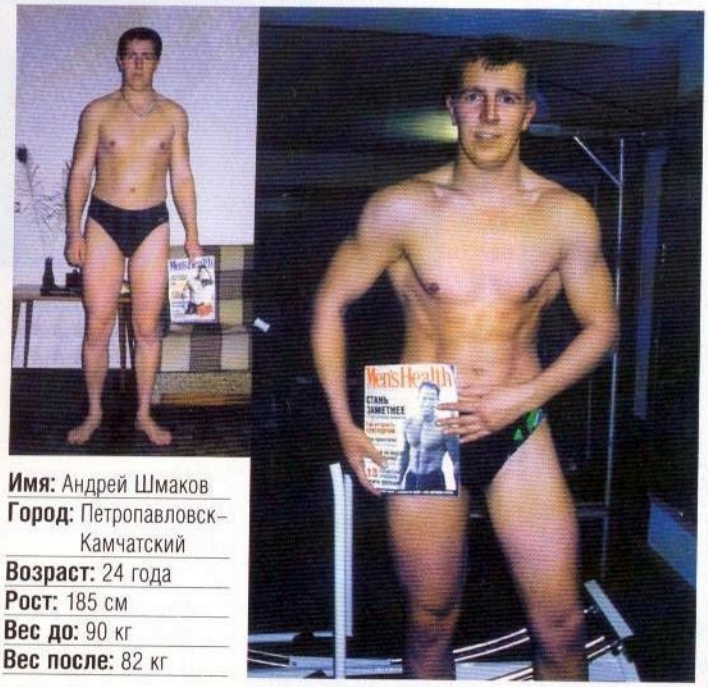
Баркли Холдинг

Товар сертифицирован

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

Как я избавился от 8 кг за 45 дней

Представляем первого победителя нашего конкурса «Все лучшее у меня — впереди».



Имя: Андрей Шмаков
Город: Петропавловск-Камчатский
Возраст: 24 года
Рост: 185 см
Вес до: 90 кг
Вес после: 82 кг

ДИЕТА

«Правильное питание — залог твоего успеха. Не обязательно есть меньше, достаточно заменить некоторые продукты. Например, я просто начал есть вместо кальмарового салата с майонезом салат из морской капусты, вместо свиной отбивной — рыбу без жирной шкурки. А хлеб только черный и совсем чуть-чуть. Торты, мороженое, конфеты и шоколад я полностью исключил из своего рациона...»

ТРЕНИРОВКИ

«Тренировки в спортивном зале я проводил по такой схеме:

- понедельник и четверг — грудь, плечи, пресс и икры;
- вторник и пятница — спина, ноги, руки и пресс.

Упражнения на пресс в понедельник и четверг — одни, а во вторник и пятницу — другие. По три упражнения за каждую тренировку. Отдых между подходами не больше 1,5 минут. При такой схеме я терял за неделю 1 кг веса. И так, за месяц тренировок я потерял 4 кг...»

ЕГО СЕКРЕТ

«Есть хитрость, благодаря которой за две недели я потерял 4 кг, не вредя своему здоровью. Последний прием пищи, который называется ужин, должен быть не позднее 18-19 часов. Мелочь? А результат «на лицо» — 2 кг в минус за каждую неделю».

РЕЗУЛЬТАТ

«После упорных занятий и строгой диеты за 1,5 месяца скинул 8 кг жировых отложений. Благодаря вашему конкурсу я получил хорошую фигуру, а то все было как-то лень начать заниматься...»

Андрей получает свой более чем заслуженный приз — подписку на наш журнал.

Если ты тоже хочешь иметь:

а) хорошую фигуру,
б) всенародную известность и
в) Men's Health в своем почтовом ящике...

присылай нам свои фото «до» и «после». На первой фотографии — исходные данные и номер журнала за тот месяц, в котором ты взялся за эксперимент. На второй — конечный результат и соответствующий по времени номер. К письму приложи подробный рассказ о том, как ты сумел достичь таких успехов.

ОПЫТ

Подкрался незаметно

Пугать людей, конечно, нехорошо. Но если очень хочется слегка подшутить над приятелем — не подкрадывайся сзади. Обернувшись, он тебя точно заметит. А вот если ты занимаешь позицию сзади и в стороне (угол примерно 45°), то попадаешь в мертвую зону. Боковой взгляд объекта тебя уже не фиксирует, а оборачиваясь, он не успевает сконцентрировать на тебе внимание.

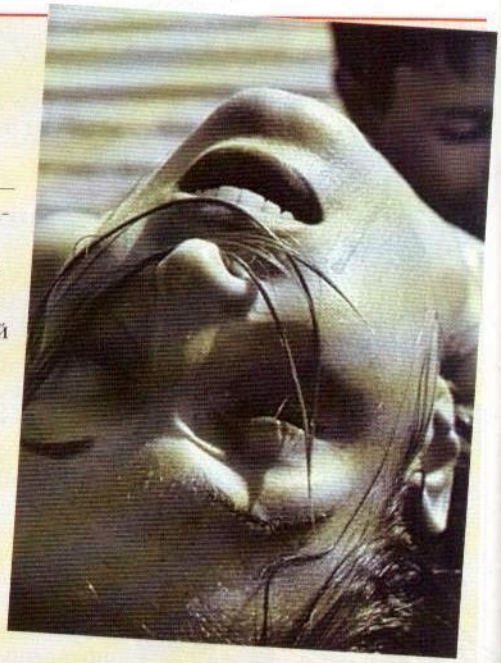
СТАТИСТИКА

С ней все ясно

Немного статистики с женской секс-конференции.

Запри 500 секс-экспертов в одном зале на три дня, и ты узнаешь массу интересного о женском оргазме. Вот несколько фактов, прозвучавших на конференции по проблемам женской сексуальности, состоявшейся недавно в Бостоне.

- Процент увеличения размеров клитора в возбужденном состоянии: 85.
- Этническая группа, реже всего практикующая оральный секс: белое население Америки.
- Наиболее частая причина того, что женщина не занимается сексом (по результатам опроса 3025 американок): УВЫ, НЕТ ПАРТНЕРА.

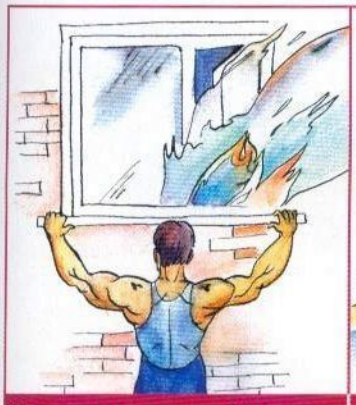


- Процент женщин, мастурбирующих для того, чтобы достигнуть оргазма: 41.

ФИТНЕС

Если Чип и Дейл не спешат

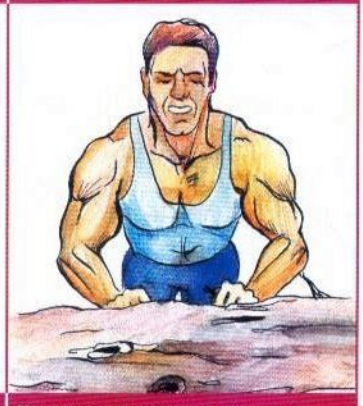
Большинство из нас тягают штангу лишь для того, чтобы завтра прицепить к ней еще один блин. Но время, проведенное в спортзале, может также помочь нам справиться с любой критической ситуацией.



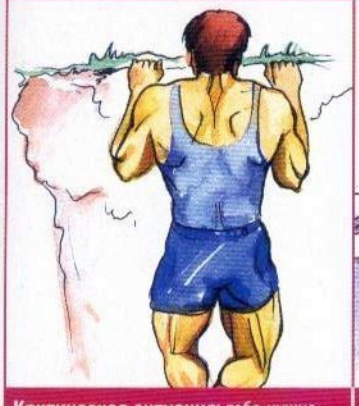
Критическая ситуация: тебе нужно спуститься из окна горящего дома
Задействованные мышцы: трапеце-видные и широчайшие
Упражнения: подтягивание широким хватом

Критическая ситуация: тебе нужно вызволить кого-то из-под обломков
Задействованные мышцы: ног, ягодиц и спины
Упражнения: подъем веса в наклоне

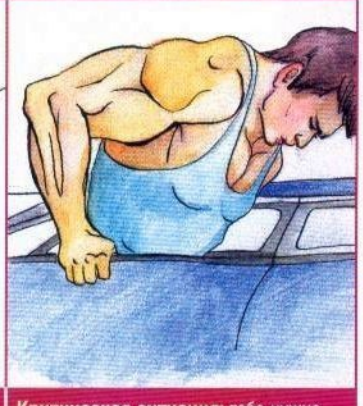
Критическая ситуация: тебе нужно дотащить раненого до больницы
Задействованные мышцы: ягодичные, четырехглавые, сгибатели бедра
Упражнения: приседания



Критическая ситуация: сдвинуть в сторону упавшее дерево
Задействованные мышцы: грудные, разгибатели, трицепсы
Упражнения: отжимания



Критическая ситуация: тебе нужно выбраться из расщелины
Задействованные мышцы: бицепсы и широчайшие
Упражнения: подтягивания



Критическая ситуация: тебе нужно выбраться из машины после аварии
Задействованные мышцы: грудные и трицепсы
Упражнения: отжимания на брусьях

МБТМ

Праздничное предложение: всем, купившим 3 предмета встраиваемой техники ZANUSSI в салоне МБТМ до 31 марта, в подарок – СВЧ-печь ZANUSSI!

ZANUSSI

From the Electrolux Group. The world's No.1 choice.

Мужчина на кухне

лучше, чем женщина!

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

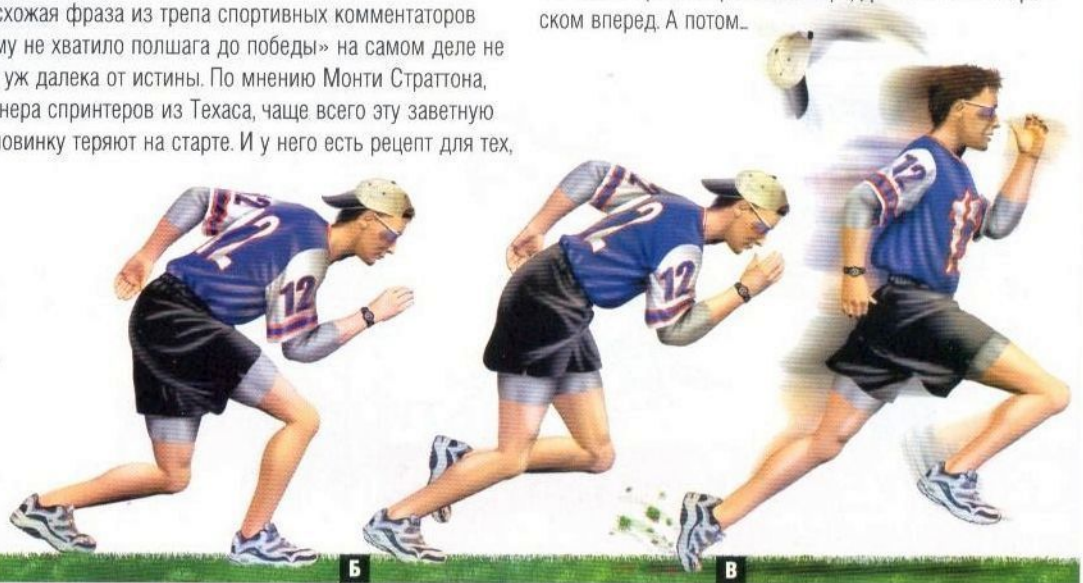
Кутузовский проспект, 34 www.mbtm.ru 956 77 66

Товар сертифицирован.
Чрезмерное употребление алкоголя может вредить вашему здоровью.

ТЕХНИКА

Если пиво почти расхватали...

Расхожая фраза из трепа спортивных комментаторов «ему не хватило полшага до победы» на самом деле не так уж далека от истины. По мнению Монти Страттона, тренера спринтеров из Техаса, чаще всего эту заветную половинку теряют на старте. И у него есть рецепт для тех, кто хочет этого избежать, которым мы с тобой охотно поделимся. Для начала постарайся максимально расслабить мышцы лица — это наиболее эффективный способ полностью релаксироваться перед решительным броском вперед. А потом...



А

Делай угол

Перенеси тяжесть тела на толчковую ногу, согнутую в колене, и наклони вперед торс под углом 50–60°. Для старта это наиболее выгодная в аэродинамическом смысле позиция. Но не стоит увлекаться. Выпрямиться необходимо на первых 8–9 метрах дистанции.

Б

Работай руками

Начинай отводить плечи назад. Согни руки в локтях под углом около 90°. Амплитуда движения рук должна быть максимальной — от бедра до подбородка. Представь, что кисти пролетают сквозь боковые карманы — во время бега руки должны лететь строго в направлении финиша. Никаких боковых движений в сторону торса.

В

Прямо по курсу

Торс наклонен немного вперед. Грудь и плечи максимально развернуты, чтобы хорошо дышалось (нет таких дистанций, которые можно пробежать на одном вздохе). И ни в коем случае не оборачивайся на соперников, пока не достигнешь финиша.

МНЕНИЕ

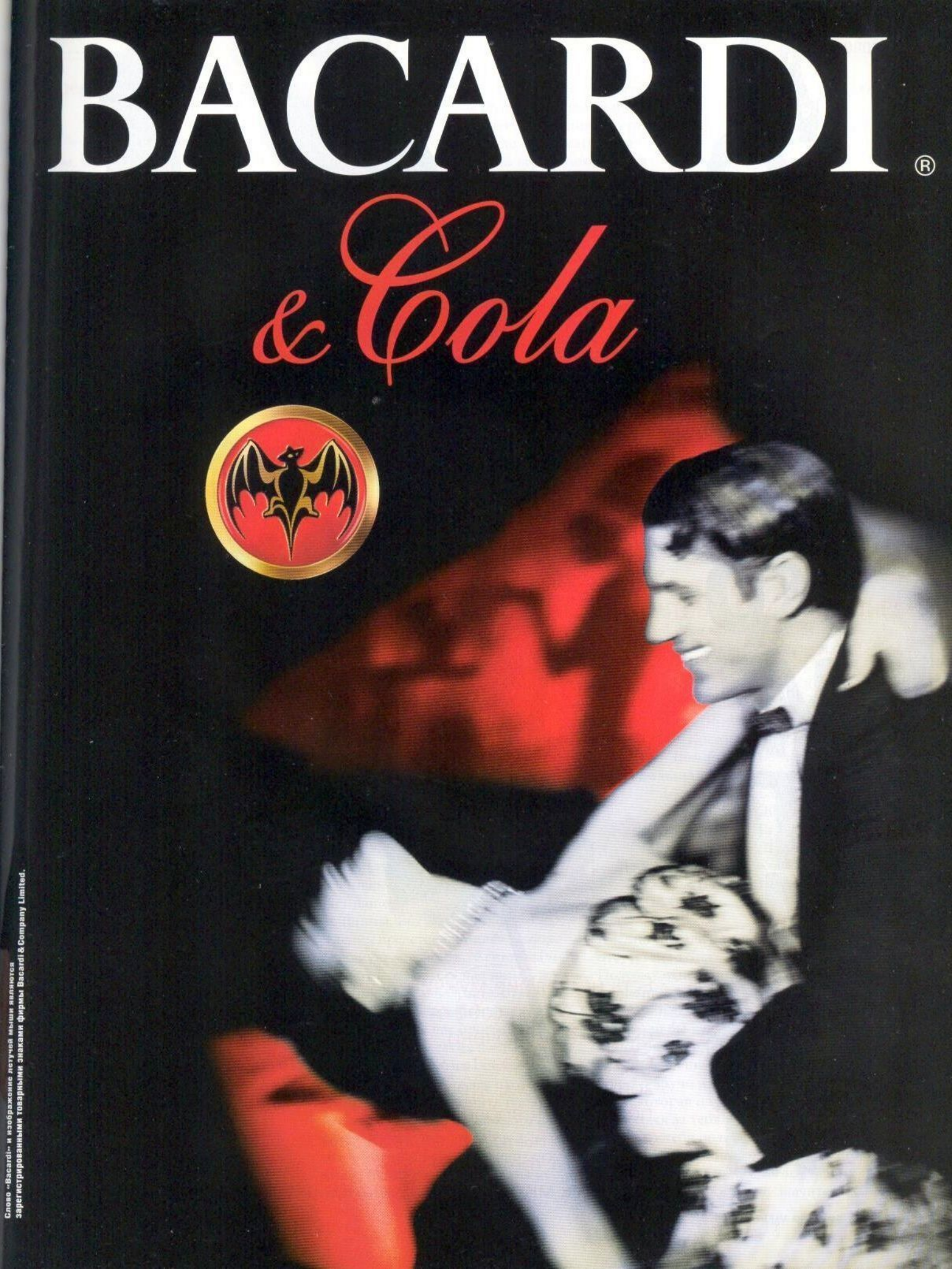
15 вещей, которые тебе необходимо иметь

Швейцарский офицерский нож
Знакомый врач
Абонемент в спортзал
Сборник Beatles «The Beatles» (1968)
Приличный костюм
Уютное кресло
Цель в жизни
Хорошая подружка (только для дружбы)
Хорошая подружка (не только для дружбы)
Чувство юмора
Пара чистых носков НЗ
Здоровая иммунная система
Любимый бар
24 зуба минимум
Подписка на Men's Health
(кто бы сомневался, что мы это рекомендуем)

НОУ-ХАУ

Стыдно — у кого видно

Пока напор хороший — никаких проблем (если не против ветра, конечно). А вот последние капли чреваты неприятностями. Особенно при наличии светлых штанов и отсутствии стильных пуленепробиваемых трусов. Проверенный способ избежать конфуза: зажав пенис у основания двумя пальцами снизу и сверху, не спеша выдави остатки из мочеиспускательного канала. И стряхни. Если этот фокус все же не удался, иди к раковине и лей на штаны воды побольше. А выходя из туалета, громко сетуй на неисправный кран. Чем матернее, тем убедительнее.



Слово «Bacardi» и изображение летучей мыши являются
зарегистрированными товарными знаками фирмы Bacardi & Company Limited.

ДОЛБОФИЗМ

Автор: Данила Маслов

Есть настоящие мужчины. А есть раздолбаи. Я, например, вполне отдаю себе отчет, что являюсь махровым раздолбаем, и не исключено, что мы с тобой одного поля ягоды. Сразу хочу сказать, что ничего катастрофического или позорного в том, что ты раздолбай, нет. С этим ничего нельзя поделать — вроде как с цветом кожи. Это физиология. Не лечится. «Были у царя три сына — один блондин, другой брюнет, а третий раздолбай...» Ну и замечательно. Вся прелесть мира в его разнообразии.

Определи — раздолбай ты или нет (хотя мне, в принципе, по фигу)

1. Тебя кто-то, ну, допустим, зеленый марсианин, приглашает на межпланетный конгресс — представлять человечество. От твоего выступления зависит, сочтут ли внеземные цивилизации, что наш мир созрел для сотрудничества со Вселенной. Отправляясь в полет, ты укладываешь в чемодан...

а) Сочинения Аристотеля, Ньютона и Карла Маркса

б) Диапозитивы картин да Винчи, записи Моцарта и фильмы Феллини

в) Сборник «Застольные тосты на все случаи жизни», шорты и крем для загара

2. Положа руку на сердце, что ты на самом деле больше всего ценишь в женщине?

а) Ум, доброту и надежность

б) Красивое лицо и фигуру

в) Что она смеется каждый раз, когда ты показываешь свой коронный фокус с рублевой монеткой

3. Представь себе, что ты долго брел по глухому лесу и неожиданно вышел на берег бурной, стремительной реки. О чем ты подумаешь, глядя на этот пейзаж?

а) О том, что если бы ты был художником, то обязательно написал бы такую картину.

б) О том, что здесь можно было бы поставить плотину гидроэлектростанции

в) О том, что, если бы тут стояла плотина гидроэлектростанции, круто было бы залезть на самый верх и помочиться оттуда

4. Какое домашнее животное, с твоей точки зрения, лучше всего?

а) Собака

б) Кошка

в) Собака, которая ест кошек

5. Представь, что ты, наконец, встретил женщину своей мечты. С ней вдвоем вам легко, радостно и свободно. У вас все прекрасно в постели. У вас общие взгляды, вкусы и устремления. И вообще, ты хотел бы вместе с ней, рука об руку пережить все те счастливые и трагические моменты, которые судьба выделит на вашу долю. Как ты скажешь ей об этом?

а) Приглашу в дорогой ресторан и скажу после ужина, за шампанским

б) Ночью на морском берегу, когда легкий бриз заиграет ее волосами, а свет далеких звезд отразится в ее глазах чудесными, теплыми искрами, я возьму ее руки в свои и скажу...

в) Скажу ей ЧТО?!

6. Похороны, с твоей точки зрения, это самый подходящий повод для того, чтобы...

а) Заплакать

б) Произнести несколько хороших, добрых слов о покойном

в) Рассказать анекдот о том парне, который умер от болезни Альцгеймера, осложненной геморроем

За каждый ответ «В» плюсуй себе один балл. Чем больше у тебя этих баллов — тем выше твои показатели на шкале раздолбайства. Если ты набрал 6 баллов, значит, ты без пяти минут стопроцентный раздолбай. (Стопроцентный раздолбай рассказал бы анекдот про парня, который умер от болезни Альцгеймера, осложненной геморроем, еще на той межгалактической конференции.)

ЧТОБЫ БЫЛО ПОНЯТНЕЕ

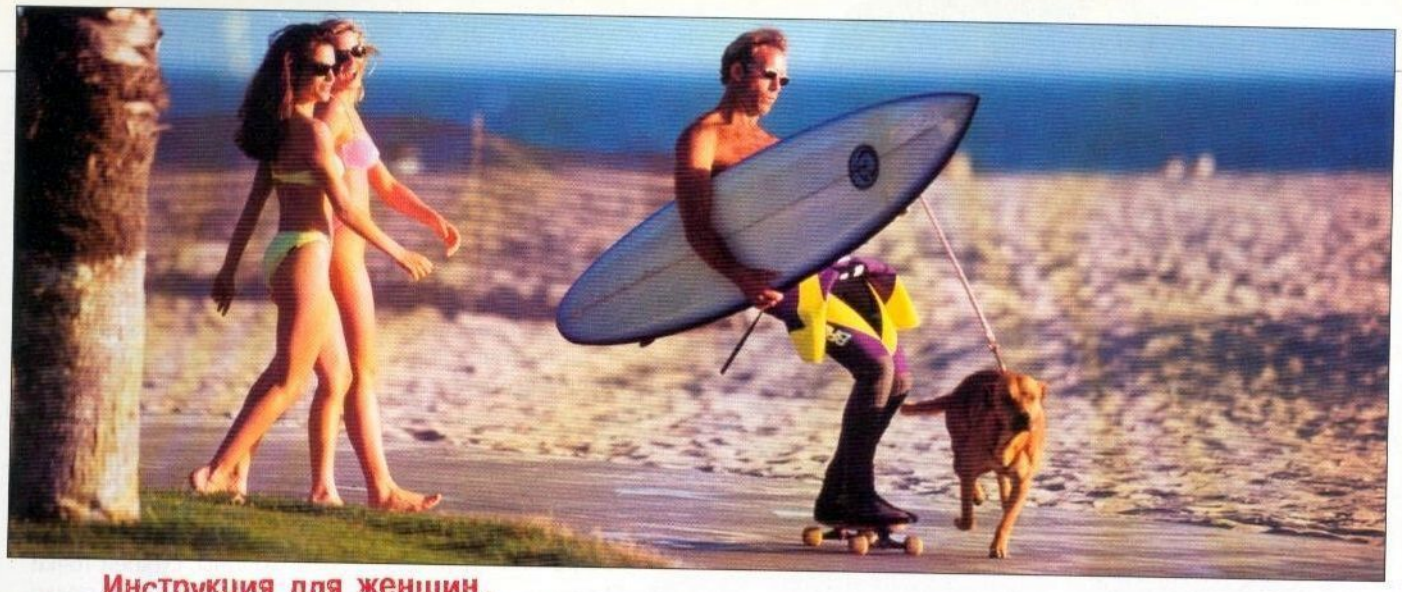
Сравнительная таблица настоящих мужчин и раздолбаев

Клинт Иствуд	Джим Керри
Нефтяник	**Дизайнер интимных причесок**
Киселев	Шендерович
Чингачгук	**Большой**
Большой Змей	**Лебовски**
Бэтмен	Барт Симпсон
Зюганов	**Жириновский**
Каратист	Бадминтонист
Остап Бендер	**Шура Балаганов**
Доберман-пинчер	Коккер-спаниель
Немец	**Итальянец**

Кто скажет, что раздолбаи меньше нужны человечеству, чем настоящие мужчины? Пусть мы не изобретаем теорию относительности и не строим египетских пирамид — зато мы изобретаем банджи-джампинг и строим офигительные конструкции из полутора миллионов костяшек домино.

В принципе, в нашей жизни нет особенных проблем. (А те, которые есть, всегда легко решить при помощи мухобойки, мозольного пластыря или буксировочного троса.) С настоящими мужчинами раздолбаи без труда находят общий язык, так как всегда не прочь потрепаться о политике, о том, из чего на самом деле делают газированную воду, и о перспективах выхода «Спартака» в полуфинал. Единственное, что омрачает наше существование, — это женщины. Вот этот тип народонаселения представляет для нас определенную опасность. Женщины начинают измываться над нами уже в подростковом возрасте, отращивая себе груди неимоверных размеров и заставляя нас просыпаться по ночам от эротических кошмаров. Когда мы становимся старше, женщины открывают на нас охотничий сезон и пытаются лишить нас самого ценного, что есть у каждого раздолбая — ощущения личной свободы. А потом они всю оставшуюся жизнь пилят нас за то, что мы не можем дословно передать, что именно сказала нам позвонившая в их отсутствие теща.

Поэтому отношения раздолбая с женщинами — это запутанные, непростые и труднообъяснимые отношения. Которые были бы куда легче, если бы женщины более грамотно подходили к делу. Всё. Ты дальше не читай — не надо. Просто вручи эту статью той из женщин, которая на данный момент решила взяться за тебя всерьез. (Скажи, что это ей от тебя подарок. На Восьмое марта.) Не исключено, что после того, как ты это сделаешь, многое в ваших отношениях упростится. Значительно.



Инструкция для женщин, которые хотят иметь серьезные отношения с раздолбаями

1. Еще раз подумайте — вам действительно это надо?

2. Не ждите, что под вашим облагораживающим влиянием Он волшебным образом переменится. Прежде всего Он изо всех сил постарается под это влияние не попасть. Существует общераспространенный раздолбайский синдром, который психологам известен как «Страх, Что В То Время, Когда Ты Будешь Находиться В Серьезных Отношениях С Женщиной, Где-нибудь Другой, Свободный Раздолбай Будет Вести Более Прикольную Жизнь, Чем Ты». Все женатые раздолбаи искренне верят, что раздолбаи неженатые каждый вечер устраивают у себя дома разнузданные вечерины с голыми нимфоманками, которые поливают их шампанским «Дом Периньон». Хотя на самом деле статистически доказано, что неженатые раздолбаи больше всего вечеров проводят за просмотром спортивных новостей, обляпываясь при этом лапшой «Доширак» из коробки. (Так же, как и женатые, за тем исключением, что женатые при этом чаще пользуются ложкой.)

3. Никогда не давите на Него. Чего раздолбаи боятся больше, чем материальной ответственности, так это женской напористости. В помощь вам эта таблица.

Ситуация	Напористый ответ	Ненапористый ответ
Вы встречаетесь впервые, и Он говорит: «Привет!»	**Привет!**	**Привет! Как насчет того, чтобы переспать и утром расстаться навсегда?**
На свидании Он спрашивает: «Какие у вас планы на будущее?»	Я собираюсь доучиться, выбрать профессию, возможно, выйти замуж и завести детей	Два больших мартини со льдом
После первого свидания Он спрашивает, согласитесь ли вы встретиться с ним еще раз?	**Да**	**Да. Но я должна предупредить, что у меня неизлечимая (совершенно незаразная!) болезнь и я вряд ли протяну больше трех месяцев**
Лицо, совершающее обряд бракосочетания, спрашивает, готовы ли вы любить друг друга, заботиться друг о друге, хранить верность друг другу и быть вместе до тех пор… и пр. и пр.	Да!	Ну, до некоторой степени

4. Никогда не требуйте, чтобы Он продал свой «Харлей-Дэвидсон», даже если транспорт уже пятый год стоит посреди кухни и никуда не ездит. И не выкидывайте Его старое нижнее белье, даже если оно превратилось в несколько разрозненных бельевых молекул. Это будет воспринято как покушение на самое святое.

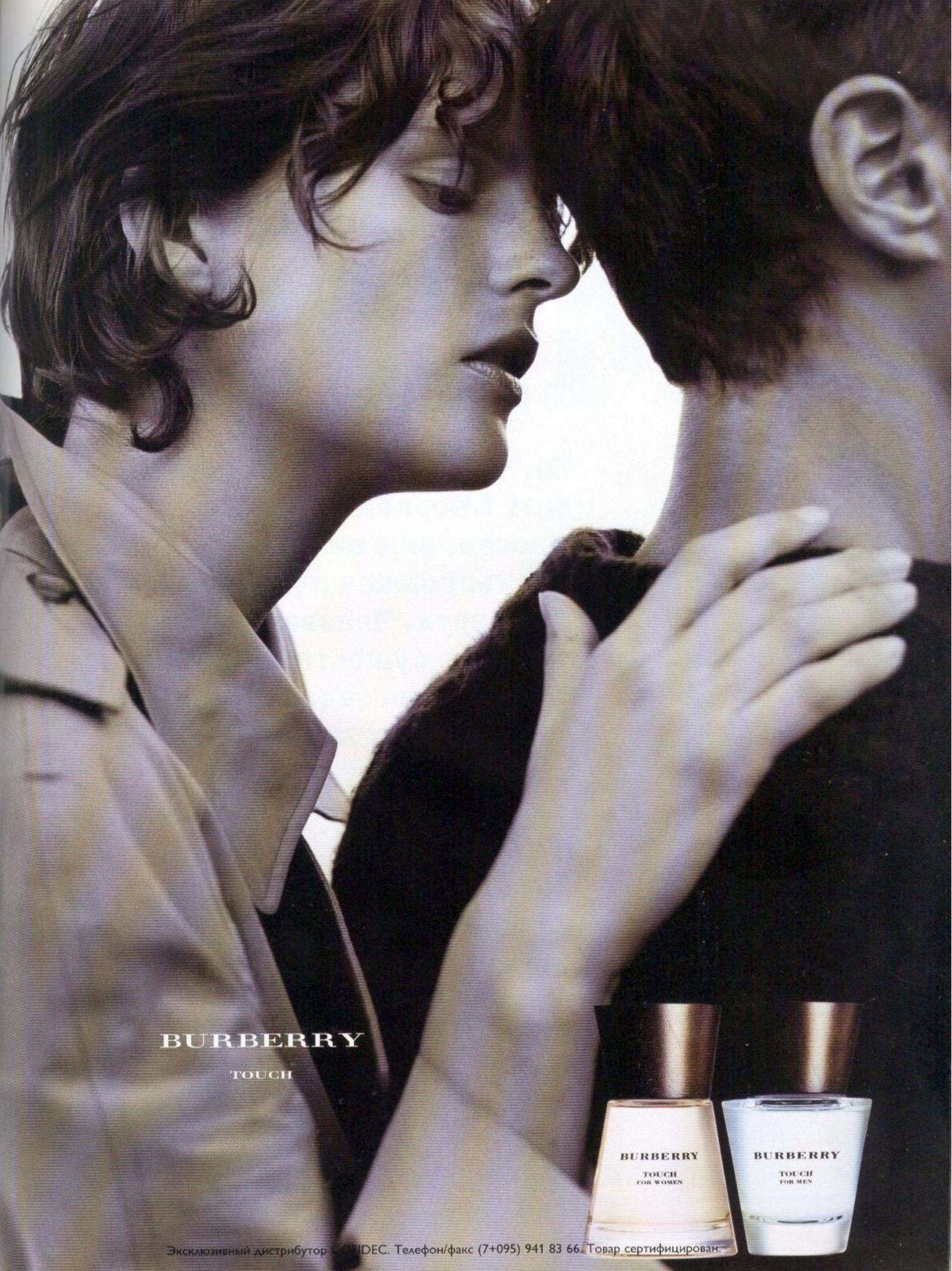
5. Никогда не считайте само собой разумеющимся то, что Он понимает, насколько у вас с ним серьезные отношения. Не упускайте возможности периодически напоминать Ему об этом факте. Например:

- Милый, передай мне соль — потому что у нас серьезные отношения
- Прекрасные новости! Доктор сказал, что у нас с тобой будет четвертый ребенок — что еще раз доказывает всю серьезность наших отношений.
- Любимый, сейчас, когда наш пикирующий самолет вот-вот врежется в земную поверхность, я хочу сказать, что все эти тридцать лет была счастлива с тобой — потому что у нас серьезные отношения.

6. Научитесь сами чинить сливные бачки, стиральные машины и прочие молекулярные излучатели. Вам это понадобится.

7. Еще раз подумайте — вам действительно это надо? MH

Фото: Stone Image Bank



Эксклюзивный дистрибутор [illegible]IDEC. Телефон/факс (7+095) 941 83 66. Товар сертифицирован.

ЗАКОСИ ОТ СМЕРТИ

То, что кто-то там расхаживает в черном плащике с косой, еще не значит, что ты должен пугаться до смерти. Человек — очень живучее существо, и, если ты серьезно задашься целью никогда и ни за какие коврижки не умирать, не исключено, что тебе это и удастся.

Вот список некоторых волчьих ям, которые безносая гражданка накопала на длинном жизненном пути молодых и здоровых мужчин. Обойдешь их, и как минимум стольник — твой.

Автор: Тедди Йель

Причина смерти: ИНФАРКТ МИОКАРДА

РИСК 1:20

Два известных факта.
Факт первый: самое большое количество молодых трудоспособных мужчин, портящих демографическую статистику ранней смертностью, умирают именно в результате инфаркта. Факт второй: подавляющее большинство этих смертей приходится на понедельник. В этот день умирает почти столько же, сколько во все остальные дни недели. Какой вывод делается из этих фактов?

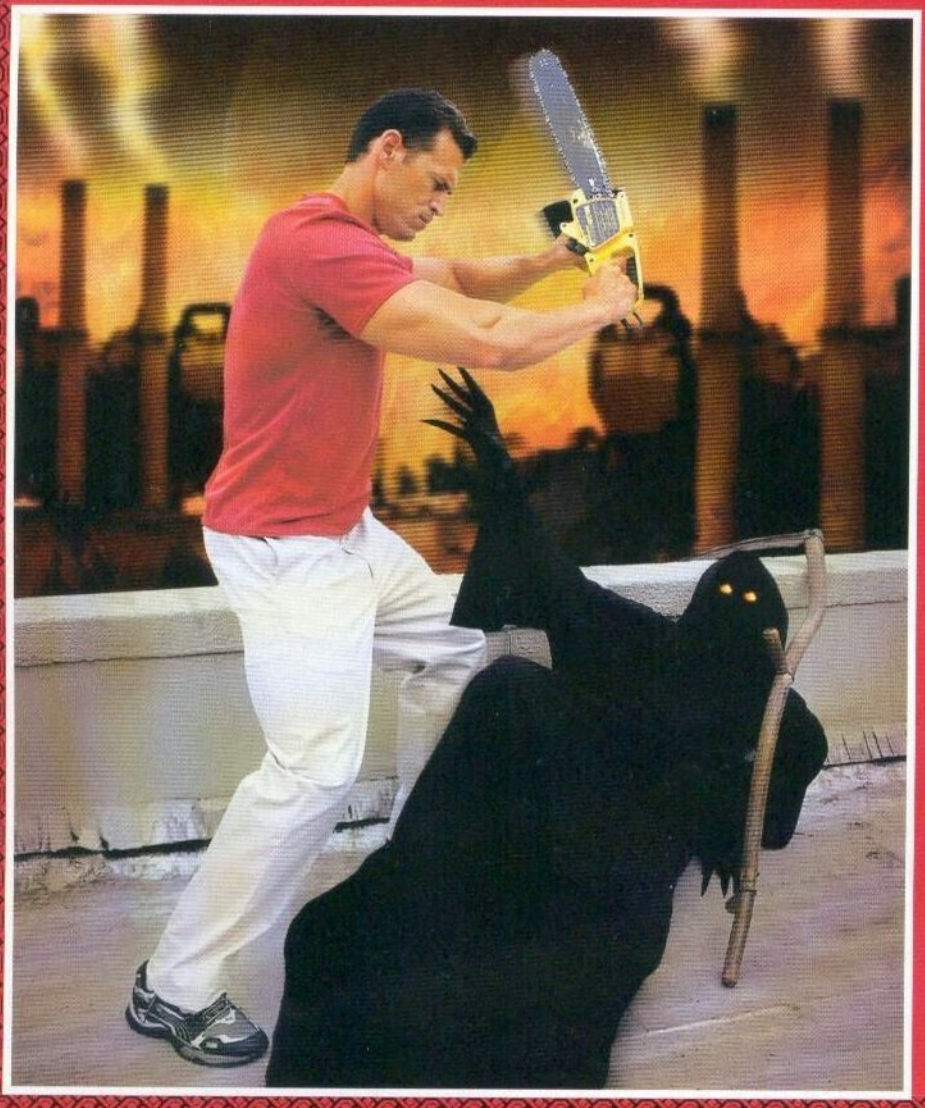
Чтобы не рисковать понапрасну

По понедельникам нужно сидеть дома и класть на работу с прибором? А вот и не угадал. Рабочий стресс — очень неприятная вещь. Но чаще всего не смертельная. А вот похмелье после ударно встреченных выходных очень даже способно сыграть с тобой в крестик без нолика. Хочешь, чтобы у тебя было легко на сердце? Не участвуй в пятнично-субботне-воскресных посиделках с большим количеством выпитого, съеденного и выкуренного.

Причина смерти: УДАР МОЛНИИ

РИСК 1:5 000 000

Почему-то молния попадает в мужчин в четыре раза чаще, чем в женщин. Некоторые исследователи склонны отводить это за счет особого электролитического состава нашей крови. Но мы в редакции, например, считаем, что это происходит потому, что женщины реже бегают по улице в грозу — не в их это характере.



Чтобы не рисковать понапрасну

Не надо изображать из себя мужественный громоотвод — при первых разрядах зайцем скачи в убежище. Самая надежная защита от молнии в дикой местности — твой автомобиль. Железный корпус примет удар на себя. А тебе останется только сидеть внутри, подобрав ноги на сиденье, и не хвататься ни за какие железные детали.

Причина смерти: ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ

РИСК 1:200

Портрет наиболее традиционной жертвы ДТП выглядит так: мужчина в возрасте от 21 до 28 лет, чей водительский «пробег» составляет от 30 до 150 тысяч километров. Разумеется, он не был пристегнут ремнем безопасности и в его машине не было подушки безопасности.

Чтобы не рисковать понапрасну

Пристегнуться, это во-первых. Одно это действие снижает риск гибели на 45%. А во-вторых, следует помнить, что наиболее ДТП-опасный период в твоей жизни наступает где-то через год после получения водительских прав. Как раз когда ты начинаешь чувствовать себя на дороге не зашуганным новичком, а виртуозом автомобилевождения. На самом деле это не так. Риск ДТП существенно снижается только после пяти лет постоянного управления машиной.

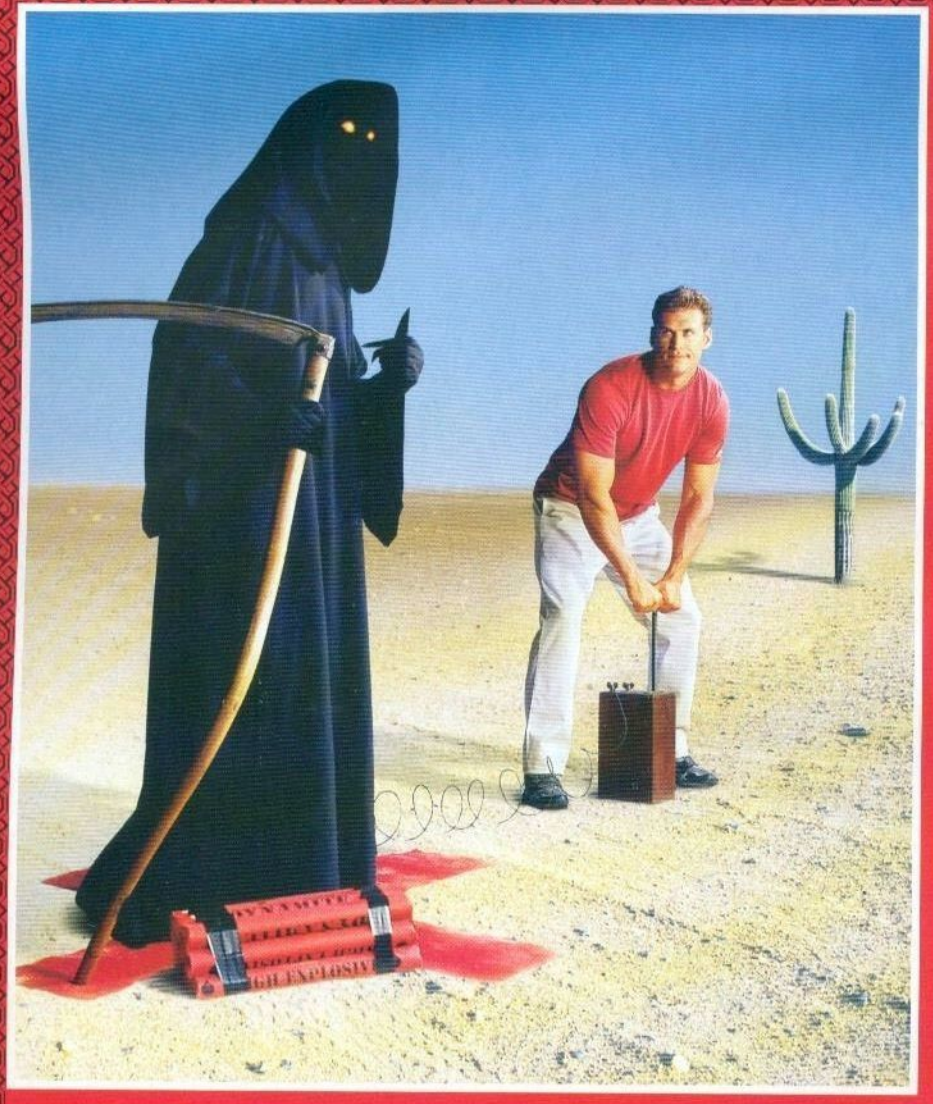
Причина смерти: ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ

РИСК 1: 6 000 000

Лучший способ гарантированно избежать землетрясения — это жить на Луне. К сожалению, на нашей планете нет абсолютно, стопроцентно сейсмобезопасных зон.

Чтобы не рисковать понапрасну

Если нет времени и возможности немедленно выбежать из дома на улицу, ищи убежища внутри. В качестве убежища подойдет устойчивый стол. Залезай под него, прихватив с собой как можно больше одеял и подушек, которыми в первую очередь нужно прикрыть голову и плечи. Идеально, если



при себе у тебя будет мобильный телефон — по нему ты сможешь связаться со спасателями и рассказать, как до тебя докопаться.

Причина смерти: ГРИПП

РИСК 1: 50 000

Больше всего от гриппа страдают старики и маленькие дети.

Но иногда сезонная зараза набирается наглости и пытается всерьез приняться за здорового мужчину в расцвете сил.

Чтобы не рисковать понапрасну

Делай вакцинацию против гриппа каждую осень. Даже если ты не намерен в этом году от гриппа скончаться, все равно останешься в выигрыше. Сравни: вакцинация стоит в среднем сто рублей, времени занимает полтора часа. Боление гриппом занимает полторы недели и стоит намного дороже, чем сто рублей. Да ты только одноразовых носовых платков на большую сумму начихаешь.

Причина смерти: ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

РИСК 1:150

Давай поднимем эти бокалы за то, чтобы ты жил до ста лет! То есть мы подымем, а ты лучше пропусти.

Чтобы не рисковать понапрасну

Все понятно. Не пить — это легче сказать, чем сделать. Захватывающая история сложных взаимоотношений мужчины и спиртнапитка насчитывает уже тысячи лет, и до сих пор не нашлось того самого аргумента, который бы железно разлучил эти два объекта.

Так что если с полным переходом на сухое положение не получается, попробуй принять на вооружение опыт японских исследователей. Те долго изучали влияние различных веществ на печень и пришли к выводу, что этот орган можно защитить при помощи кофе. Если пить от двух до пяти чашек кофе ежедневно, уровень гамма-глютамилтрансферазы в печени нормализуется и клетки печени не повреждаются. Так что пей кофе. (И воздерживайся от желания добавить в целительный напиток коньячку — тогда фокус не сработает.)

Причина смерти: УТОПЛЕНИЕ

РИСК 1:800

...И за борт тебя бросает в набежавшую волну. Кругом полным-полно воды, и что делать — непонятно. Наверное, тонуть.

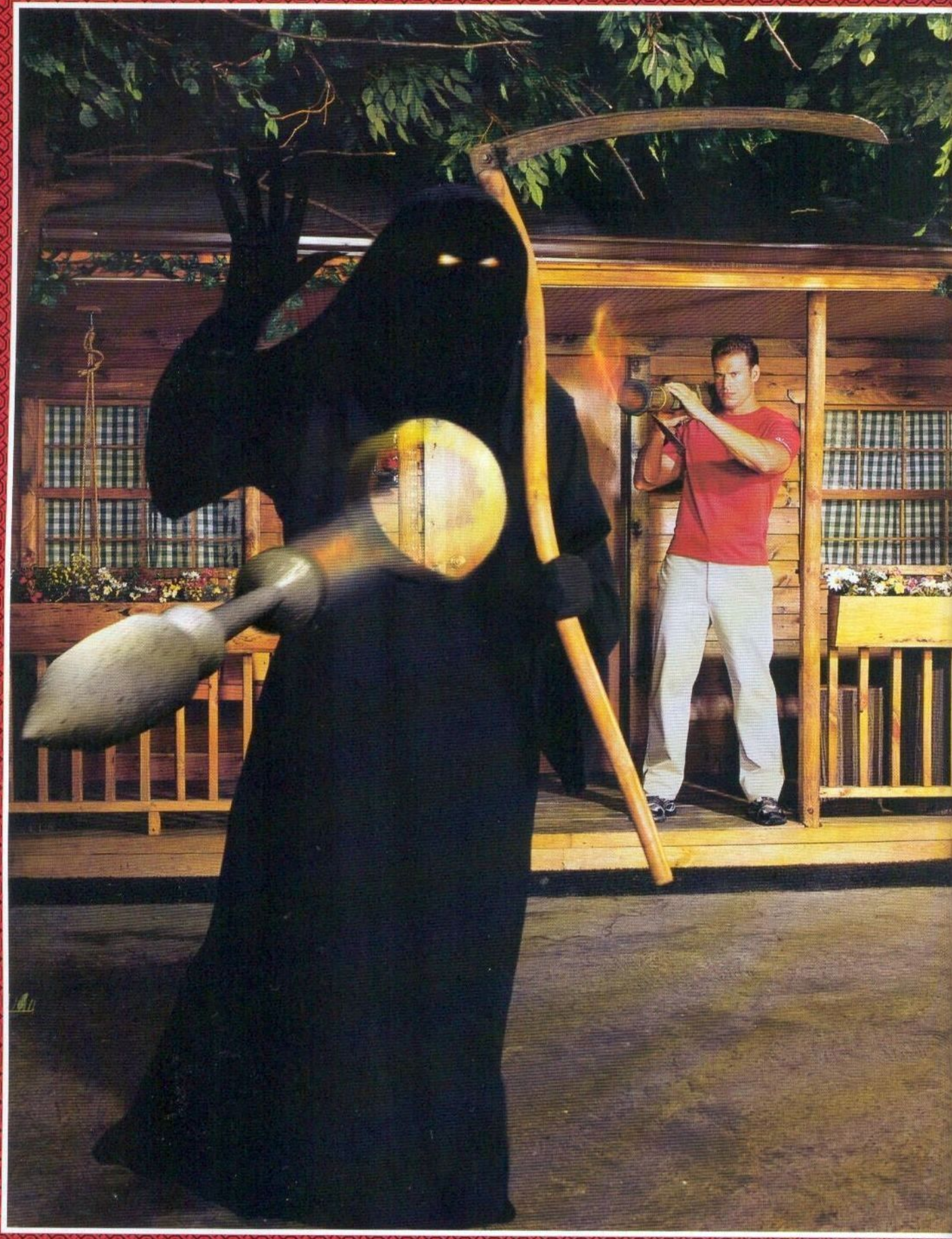
Чтобы не рисковать понапрасну

Даже если этот мрачный инцидент произошел посредине Атлантики, не все так фатально. (Хотя, конечно, лучше бы он произошел посредине клязьменского водохранилища.) Чем теплее вода, тем больше у тебя шансов на выживание. В теплой воде ты можешь продержаться даже несколько суток — случаи были. Голову почти все время держи в воде, поднимая лицо над поверхностью лишь для вдоха. Это сэкономит силы, необходимые тебе для того, чтобы дождаться следующего круизного лайнера. И не плыви никуда — куда ж тебе плыть-то?.. Оставайся там, где тебя быстрее найдут. Если же вода холодная, тогда, наоборот, жизненно важно все время держать голову над поверхностью воды. Держи ноги вместе, руки прижаты к телу — это уменьшит теплопотерю. А главное — не поддавайся панике. Спасатели Малибу где-то тут, поблизости.

Причина смерти: РАК ПРОСТАТЫ

РИСК 1:160

Простата — очень неблагонадежная деталь твоего организма. После пятидесяти лет она отказывает почти у каждого второго мужчины. Но есть и хорошие новости: от рака простаты умирают не больше 3% заболевших.



Чтобы не рисковать понапрасну

Самый надежный способ не попасть в эти три процента — своевременно заметить болезнь. После своего сорок пятого дня рождения начни в обязательном порядке раз в год посещать уролога.

Причина смерти: РАК ЯИЧЕК

РИСК 1:2 000

Вообще-то неприятностей от этой части своего тела каждый мужчина и так в жизни имеет больше чем достаточно. Еще не хватало и этого…

Чтобы не рисковать понапрасну

Хорошо еще, что обнаружить новообразования здесь намного проще, чем в простате. А обнаружив, успеть вылечить. Возьми себе за правило во время душа тщательно прощупывать яички. Если заметил какие-либо изменения (узелки, бугорки, увеличение в размерах, болезненность), иди к врачу.

Причина смерти: ЗАБОДАЛА СНЕЖНАЯ КОЗА

РИСК 1:500 000 000

После слонов и змей снежные козы — наиболее опасные обитатели зоопарка. Ежегодно эти взбесившиеся твари бодают насмерть как минимум одного человека. (Это не шутка! Мы так глупо и неправдоподобно не шутим.) Обычно страдают служащие зоопарков, но иногда снежные козы атакуют и посетителей, которые забрели к ним в вольер по личной надобности.

Чтобы не рисковать понапрасну

Если ты работник зоопарка — обслуживай всякую ерунду типа львов и тигров. От коз отказывайся категорически. Если ты посетитель, то учти: когда на клетке с очаровательным белокурым созданием висит табличка «ЖИВОТНОЕ ОПАСНО!», значит, она не просто так тут висит.

Причина смерти: ИНСУЛЬТ

РИСК 1:25

Причиной инсульта становятся болезни сосудов, такие, как атеросклероз. Увы, но вероятнее всего, что мы с тобой умрем именно от одной из этих болезней — в развитых странах они держат абсолютную пальму первенства среди причин смерти.

Чтобы не рисковать понапрасну

Можно попробовать переехать в страну недоразвитую, конечно. И достойно скончаться там, например, от холеры… Но есть более надежный способ: следить за состоянием своего артериального давления. Если оно выше нормы, то необходимо срочно бросать курить. СРОЧНО! Именно такая комбинация — сигарета+гипертония — является пригласительным билетом к инсульту. Людям с нормальным давлением инсульт грозит чаще всего в следующих случаях:

- прием экстази или кокаина;
- контактный вид спорта (например, бокс), часто приводящий к травмам головы.

Причина смерти: РАК ПРЯМОЙ КИШКИ

РИСК 1:300

Вовремя замечено — вовремя вылечено. Но как такое заметишь? Это тебе не к стоматологу ходить: ну, открыл рот, показал зубы. А вот устроить прилюдную демонстрацию собственной прямой кишки... Далеко не каждый герой способен на такие подвиги. Тем более ежегодно — как-то, в общем-то, следовало бы (особенно если тебе больше сорока и у тебя были родственники, страдавшие этим недугом).

Чтобы не рисковать понапрасну

Принимай ежедневно не менее 300 мг кальция. И больше пей молока, которое содержит этот полезный микроэлемент. Кальций способен предотвратить превращение полипов, которые могут обретаться внутри прямой кишки, в злокачественные опухоли.

Причина смерти: СЕКС

РИСК 1:500 000

(Может быть, и больше, но причина смерти часто остается за кадром. Из пострадавших никто не жаловался.)

Ты просыпаешься — как и засыпал — в компании восхитительных женщин. Только у этих почему-то за спиной белые крылышки.

Чтобы не рисковать понапрасну

Если ты перенес операцию на сердце, не занимайся сексом между шестью утра и полуднем. Чаще всего сердечные приступы, спровоцированные сексом, случаются именно в это время.

Причина смерти: ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

РИСК 1:70 000

На улице полярная ночь и минус 54, а ты опять пошел в трусах выносить мусор и захлопнул дверь. Теперь нужно ждать, пока ее утром кто-нибудь откроет. А ночь-то полярная, длинная...

Чтобы не рисковать понапрасну

От переохлаждения следует защищаться двумя взаимоисключающими, казалось бы, способами. Во-первых, тебе нужно как можно больше двигаться, чтобы обеспечить хорошее кровообращение. Во-вторых, тебе нужно как можно меньше двигаться, чтобы не расходовать понапрасну энергию, необходимую для обогрева тела. Твоя задача — найти компромисс. Например, начать стучать и скрежетать зубами. Это действие провоцирует мышечные спазмы, которые улучшают приток крови к мышцам, но не требует много энергии.

А вот древние китайские медицинские трактаты содержат следующую рекомендацию: сев на корточки, сложи перед собой руки и начни с силой давить одной ладонью на другую. Это действие не потребует много энергии, но обеспечит необходимое напряжение сразу многим мышцам.

Причина смерти: ПОДАВИЛСЯ ЗОЛОТОЙ РЫБКОЙ

РИСК 1:6 000 000 000

Как минимум один человек погиб именно таким экзотическим способом. Бедняга не хотел рыбке ничего плохого — он просто жаждал попасть на страницы Книги рекордов Гиннесса как самый быстрый глотатель золотых рыбок живьем. А в результате — вот такой казус.

Чтобы не рисковать понапрасну

Когда ты примешься штурмовать рекорды, выбирай рыбок не больше пяти сантиметров в диаметре. MH

Фото: Roderick Angle; Коллажи: Andrew Coppa/Vis Vitae

Все, что касается детей, — глубоко неоднозначно. С одной стороны — великая миссия, с другой — хлопоты до конца жизни. Решиться на ровном месте завести ребенка мужчине очень трудно. Это еще тяжелее, чем бросить курить или разобрать антресоли. В принципе ты собираешься когда-то это сделать, но не прямо сейчас. И так десятилетиями. Еще удачно, что дети иногда являются на свет без разрешения, иначе человечество давно бы вымерло.

Дети: не только процесс

Автор: Александр Маленков

Мы не будем давать советы о том, как решиться завести ребенка. Не будем взывать к большим чувствам. Если ты морально дозрел до этого подвига, ты знаешь, что делать дальше. Если нет, то разговоры о том, как это глубоко правильно, тебе не помогут. Описаниями неожиданных чувств, которые возникают на разных стадиях отцовства, можно наполнить толстую книгу. Мы же просто перечислим те маленькие прелести отцовства, которые редко упоминаются в разговорах о поколениях, испытаниях и воспитаниях.

1. Захватывающая сексуальная жизнь

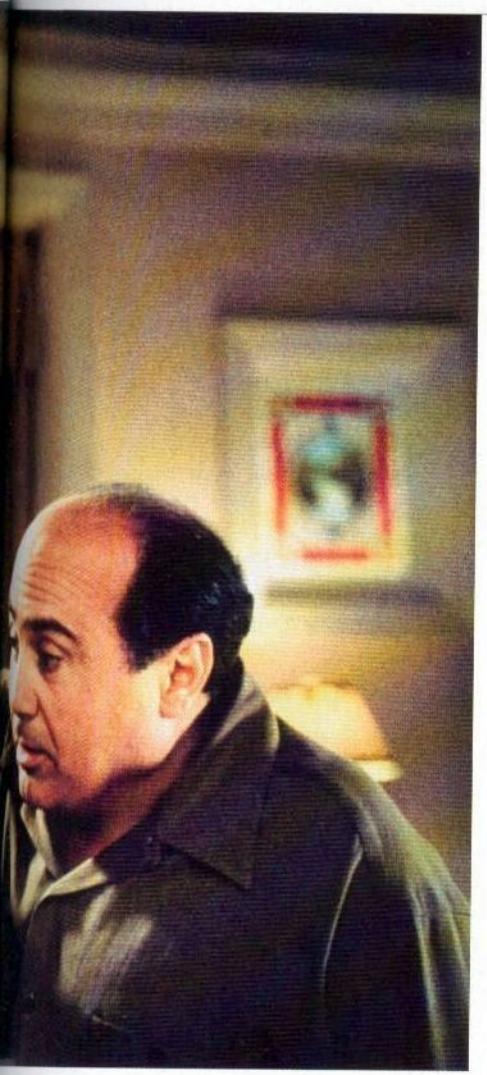
Если тебе кажется, что за последние годы вы со своей женой выжали из секса все, что могли, то начиная с дня Х ваша сексуальная жизнь входит в стадию оригинальности и сюрпризов.

▶ С того момента как вы решились сделать ЭТО, секс приобретает необозримую философскую глубину. Каждый раз у вас возникает ощущение, что вы совершили нечто очень значительное — подобное ты испытывал только в пятнадцать лет после первого опыта петтинга.

▶ Попытка заделать ребенка так же сильно отличается по глубине удовлетворения от простого секса, как простой секс от безопасного.

▶ Секс во время беременности экзотичен и мало с чем сравним. Тебя могут посетить любые эмоции, но скучно не будет точно.

▶ Наконец, во время кормления грудь мамочки существенно увеличивается в размерах — разве плохо? К тому же есть вероятность, что эти размеры сохранятся.



2. Все лучшее — взрослым

Для детей производится куча сверхполезной и удобной продукции. Непонятно, почему взрослые отказывают себе в удовольствии воспользоваться этими благами. Видимо, по незнанию. Сейчас ты будешь знать, что…

- некоторые виды детского питания это не только полезно, но и очень вкусно;
- влажными дезинфицирующими салфетками можно вытирать лицо, когда лень умываться;
- ватными палочками для ушек и носика можно также отлично чистить магнитофон;
- детский крем от диатеза помогает справиться с раздражениями после бритья.

3. Вспомни молодость

Ты удивишься, насколько далеко продвинулся прогресс в игрушечной промышленности за последние 20 лет. Все мы, конечно, в курсе, что существуют такие вещи, как радиоуправляемые машинки, конструкторы LEGO и наборы «Юный подрывник». Но масштабы! То, ради чего мы в свое время готовы были отдать полжизни, сейчас свободно лежит в десятках разновидностей. При теперешних твоих средствах можно замутить такую битву с участием бронетехники, авиации и железной дороги, какая не снилась твоему самому упакованному приятелю в детстве. Конечно, азарт уже не тот, но соблазн попробовать остается. Имея под рукой ребенка, можно исполнить все свои детские мечты. Причем удовлетворение ты получишь, только если купишь эти игрушки своему собственному чаду. По ощущениям это все равно что отсылать их самому себе в детство.

4. Ты чувствуешь себя умным и сильным

Ребенок изрядно повышает самооценку. Ты вдруг начинаешь ощущать себя страшно умным, объясняя, почему кошки могут пить из луж. Ты чувствуешь себя помесью бога и волшебника, демонстрируя ребенку лупу или магнит. Ты обнаруживаешь в себе массу достоинств: ты, оказывается, легко можешь достать до верхней полки шкафа, передвинуть кресло или завязать шнурки. Ближние не ценили в тебе эти способности, теперь же есть человек, готовый восхищаться твоей силой и умом с утра до ночи. Имея ребенка, ты вынужден поминутно петь, рисовать, лепить и сочинять. И, судя по реакции зрителя, у тебя это получается великолепно.

5. Ребенок — лучший будильник

Его не выключишь случайно, его не надо заводить. Он не успокоится, пока ты не вылезешь из кровати и не полюбуешься на очередного пластилинового уродца.

6. Дети очень облагораживают

Тебя начинают душить рыдания, когда у мамонтенка пропадает мама, откуда-то берется сентиментальность. Ты посещаешь учреждения, где отсутствует извечный дух мужской агрессивной конкурентности. Те же самые мужчины, что в магазине запчастей мрачно выдвигают челюсть, в детском саду или поликлинике мягко улыбаются и пропускают друг друга без очереди. На каменистом глиноземе твоей души расцветают вежливость и терпимость.

7. Второе пришествие Чебурашки

Все это бесценное барахло, что ты не решался выкинуть из сентиментальных соображений, наконец-то стаскивается с антресолей, вытирается от пыли и обретает вторую жизнь. Ребенок с одинаковым энтузиазмом играет и с новейшей мозаикой, и с машинкой, которой ты еще двадцать лет назад отломал колеса. Ты освежишь в памяти все свои любимые когда-то книжки и испытаешь удивительное чувство цикличности времени — все возвращается на круги своя. Этого «Незнайку», которого читала еще твоя мама в детстве, сейчас читаешь ты своему ребенку, а он будет читать своему. На всякий случай приготовься к тому, что старые приключения не покажутся тебе такими же захватывающими. Не беда, твой ребенок будет от них без ума.

8. Ребенок — уважительная причина на все случаи жизни

Люди, не обремененные потомством, относятся к родительским обязанностям с таким невежественным ужасом, что готовы поверить чему угодно. Расскажи начальнику, что задержался по причине внезапного скисания ромашкового экстракта для срыгивания. Он замашет руками и не потребует даль-

Люди, не обремененные потомством, относятся к родительским обязанностям с таким невежественным ужасом, что готовы поверить чему угодно.

нейших подробностей. Владельца ребенка автоматически избавляют от всех сверхурочных дел. Ты сидишь с ребенком! Эта отмазка работает добрых пятнадцать лет. А если кому-то это покажется неубедительным, приведи разок свое исчадие на работу. После этого тебя будут уговаривать приходить на работу попозже, а уходить пораньше.

Точно так же ребенок заменяет любые пропуска и удостоверения участника войны. Очередь на таможне? Злой милиционер? Давка за билетами? «Пропустите! Я с маленьким ребенком!» Лет до семи это работает. Потом надо заводить нового.

9. Чаще бываешь на свежем воздухе

Раньше тебе, возможно, не хватало стимула выходить на улицу. Теперь ты будешь получать свежий воздух завидными порциями, хочешь ты этого или нет. Ты вдруг поймешь, что давно отвык от запаха снега и земли. Ребенок требует гуляния, не отягощенного сверхзадачами. Не надо идти ни в какое конкретное место, надо шагать медленно, проникаясь процессом.

10. Начинаешь разумнее вести себя за рулем

Развозя детей на машине, ты обзаводишься новыми, весьма полезными привычками. Как то: пристегивание, соблюдение режима скорости, уступание дороги. Ребенок, как уже было замечено, облагораживает. Лучше всего это заметно по манере вождения. Ты начинаешь думать, что у этого маньяка на «Газели» тоже, может быть, есть дома такой же спиногрыз, который, возможно, огорчится, если ты впишешь его папу в фонарный столб. Поездки по встречной полосе теряют былую привлекательность, что существенно увеличивает вероятность дожить до старости.

11. Очистка совести

Ты, подлец, взял и вырос, совершенно не подумав, ради кого теперь твоя мама будет жертвовать лучшие годы, к чему она уже привыкла. Как раз сейчас, когда родители на пенсии, у них появилось море времени вплотную заняться твоим воспитанием, а ты появляешься от силы раз в неделю и на все вопросы отвечаешь «нормально». Твоя совесть нечиста, признайся. Рождение ребенка решает эту проблему. Теперь твоей маме есть чем развлечься, и, глядя как она, путая ваши имена, втирает ребенку те же самые истины про мытье рук, ты проникаешься чувством вселенской гармонии.

12. Ребенок — универсальный тренажер

Вначале это поразительное маленькое существо размером с упитанную кошку. Ты не чувствуешь его веса и боишься носить на шее — может соскользнуть, а держаться еще не умеет. Но с каждым годом вес этой игрушки увеличивается. И однажды ты замечаешь, что полчаса подбрасыванья трехлетнего негодяя стоит доброго часа занятий в спортзале. Не ограничивай свою фантазию в акробатических развлечениях с ребенком. Вначале он заменяет гантели, а потом штангу.

13. Узнай всю правду о себе

Что подкупает в ребенке, это искренность. Дитя не знает, что такое нормы приличия и правила поведения в обществе. Оно простодушно признается, что любит есть козявки и предложит тебе попробовать. Оно тщательно обнюхает твой носок и на голубом глазу скажет: «Папа! Твоя нога невкусно пахнет!» Кто еще откроет тебе всю правду? Теперь у тебя есть верный детектор твоего внешнего вида и запаха.

14. Ты обеспечил свою старость

Глядя на младенца, старательно раскрашивающего твой загранпаспорт, вдруг понимаешь, что ты прикрыл свои тылы. Именно это существо приедет к тебе на восьмидесятилетие, когда, возможно, уже никто из приятелей не доползет дальше лавочки у подъезда. Холостяцкие тревоги о том, кто подаст сакраментальный стакан водички на смертном одре, пропадают раз и навсегда.

Теперь ты будешь получать свежий воздух завидными порциями, хочешь ты этого или нет.

15. Легко общаться с новыми людьми

Всем нам иногда приходится попадать в неловкие беседы с незнакомыми людьми. Застревание в лифте, экскурсии по памятным местам, попадание в незнакомую компанию неминуемо ведет к томительно-мычащим диалогам в духе «А вы здесь были раньше? — Да, сегодня жарко». Наличие детей у сторон сразу превращает их в боевых товарищей. Цены на детский сад, цены на игрушки, цены на репетиторов — темы родительских бесед неисчерпаемы и разнообразны. MH

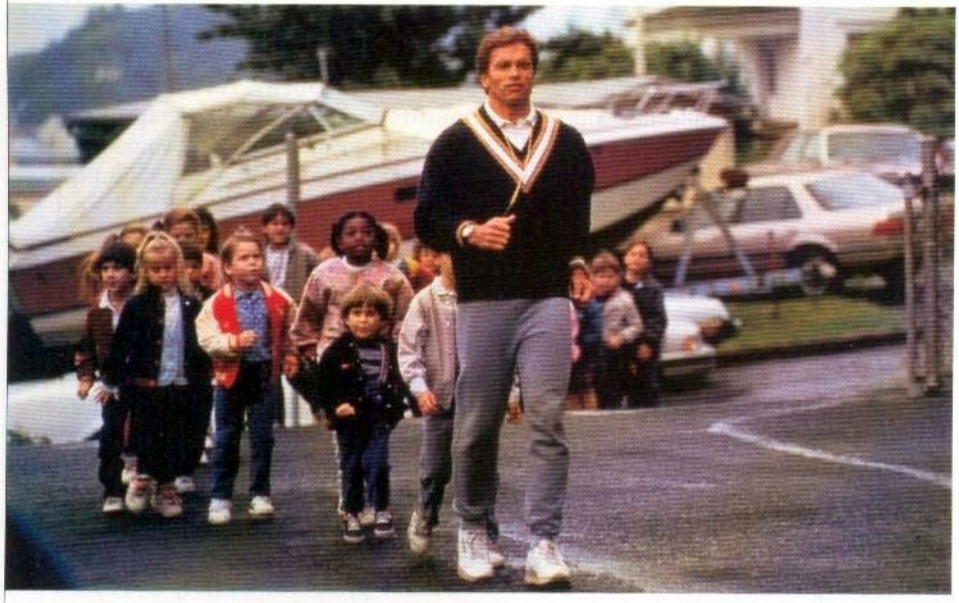
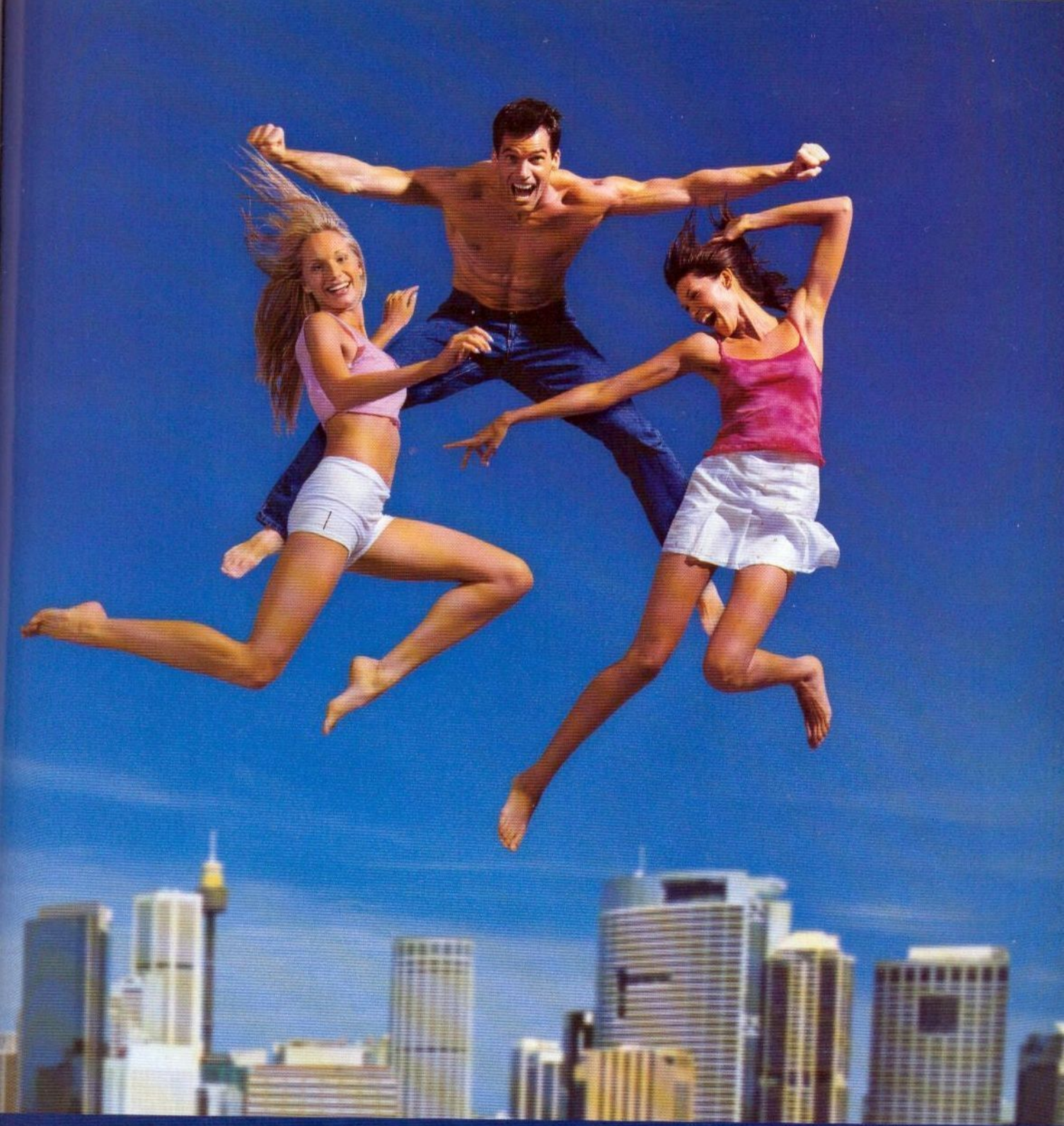
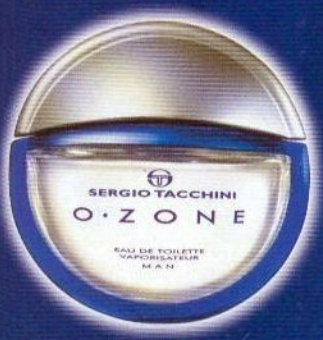


Фото: East News





SERGIO TACCHINI

O·ZONE

MAN

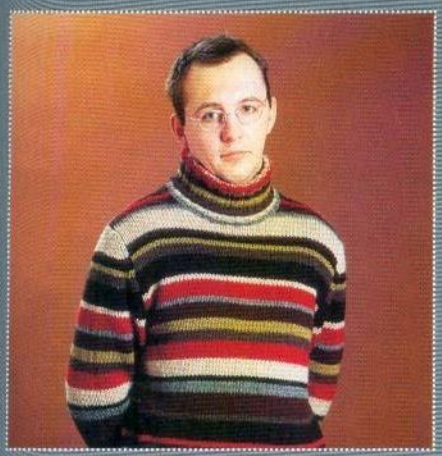
EAU DE TOILETTE

WOMAN

Эксклюзивный дистрибутор COFIDEC. Телефон/факс (7+095) 941 83 66. Товар сертифицирован.

Кто раньше напьется?

Один из этих парней сам домой сегодня не доберется. А ты?

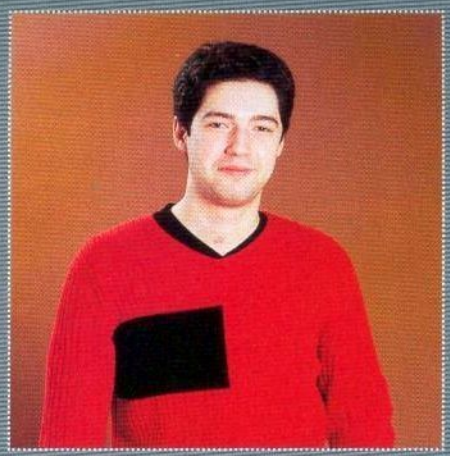


Данила Шорох
28 лет, рост 176, вес 70 кг
тощий, высокая алкогольная толерантность

Фактор риска
Он заядлый бегун с хрупким телосложением. Попадая в организм, алкоголь абсорбируется водой, но при такой конституции организм Данилы не может содержать много воды. Поэтому алкоголь быстрее действует на его мозг. Плотный ужин мог бы снять часть негативных последствий. Но Данила, хоть и поел, но предпочел блюда с высоким содержанием углеводов, которые быстро усваиваются и не связывают алкоголь в желудке.

Фактор плюс
Он выпивает несколько раз в неделю, поэтому организм довольно быстро справляется с алкоголем. По мнению ученых, у людей, регулярно употребляющих спиртные напитки, высок уровень метаболизма алкоголя — 0,02. То есть уровень алкоголя в крови у Данилы понижается на 0,02% в час (при условии что он больше не пьет, естественно).

Его прогноз
«В результате постоянных тренировок я нахожусь в отличной форме и легко «перепью» любого малопьющего».



Влад Борисов
21 год, рост 192, вес 92 кг
средняя комплекция, низкий уровень алкогольной толерантности

Фактор риска
У Влада телосложение поплотнее, чем у Данилы. Но его шансы на победу выше. Дело в том, что он лишь изредка позволяет себе выпить бокал вина за ужином. И этим его общение со спиртным ограничивается. У людей редко пьющих уровень метаболизма алкоголя невелик — примерно 0,012. Таким образом, скорость понижения уровня алкоголя в крови у Влада на 40% ниже, чем у Данилы.

Фактор плюс
За два часа до соревнования он съел хороший стейк граммов на 250, добавив к нему сэндвич, чипсы и банан. То есть поглотил немало жиров и белков, долго усваиваемых организмом, а потому препятствующих быстрому поступлению алкоголя в кровь.

Его прогноз
«У меня преимущество — я единственный из всей троицы буду пить на сытый желудок. А значит, у меня есть шанс проиграть. Ну, то есть добраться до дома самостоятельно».

Артем Липатов
34 года, рост 199, вес 122 кг
крупный, средний уровень алкогольной толерантности

Фактор риска
Его желудок девственно пуст. Слишком много дел выдалось перед соревнованиями — не успел даже перекусить. Последний раз ел 5 часов назад. Таким образом алкоголь, ни с чем не смешиваясь в желудке, будет поступать в кровь напрямую.

Фактор плюс
От выпивки приходит в сильное возбуждение. Поэтому употребляет не чаще одного раза в неделю. Уровень метаболизма алкоголя в крови — примерно 0,017-018. То есть ниже, чем у Данилы, но зато он весит значительно больше, чем каждый из соперников. То есть и воды в нем по-любому больше, чем у остальных.

Его прогноз
«Вы что, смеетесь? Моя весовая категория просто не позволяет мне проиграть».

«ПОБЕДИТЕЛЬ»

Данила Шорох

Наш медредактор Евгений Пашанов стал одним из арбитров алкогольного состязания и после объявления «победителя» предоставил нам табличку, позволяющую заранее определить, стоит ли тебе заранее заказать такси для отъезда с грядущей вечеринки, чтобы не попасть в руки строгих ГИБДДэшников. А если попасть, то выйти сухим из воды.

СЧИТАЕМ СКОЛЬКО ВЫПИЛИ

Чем больше воды в алкогольном напитке, который ты выпил, — тем быстрее алкоголь выводится из организма. Крепкие напитки — наименее ликвидны. Тем не менее подсчитать, сколько ты потребил 96°-алкоголя, вполне возможно. Считаем так: **0,33 л светлого пива — 13 г; бокал (150 г) сухого вина — 14 г; 50 г водки — 20 г**

ТЕСТ НА ТРЕЗВОСТЬ

ПОКАЗАТЕЛЬ	ОЧКИ	Данила	Влад	Артем	Ты
ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ Чем оно заметнее, тем больше алкоголя может переработать твое тело.	Хрупкое –2 Среднее 0 Плотное +1 Очень плотное +3	-2	0	+3	
УПИТАННОСТЬ Жир не способствует абсорбции алкоголя. Чем его меньше, тем больше алкоголя может выдержать организм.	Большие излишки веса –1 Средние 0 Отсутствие таковых +1	+1	0	0	
АЛКОГОЛЬНАЯ ТОЛЕРАНТНОСТЬ Уровень метаболизма алкоголя у регулярно пьющих выше, чем у тех, кто пьет редко.	Непьющий или редко пьющий –1 Средне пьющий 0 Регулярно пьющий +1	+1	-1	0	
ЕДА Пища с высоким содержанием жиров и белков способствует меньшему проникновению алкоголя в кровь.	Ничего не ем перед выпивкой –1 Ем углеводистую пищу –1 Ем жиры и белки +3	-1	+3	-1	
ТИП НАПИТКОВ В пиве содержится больше всего воды, поэтому алкоголь абсорбируется в кровь из него медленнее всего.	Порция крепких напитков –2 Все вперемешку 0 Коктейли –1 Только пиво +2	0	0	0	
ВОДА Стакан воды в перерывах между выпивкой поможет снизить уровень алкоголя.	Только алкогольные напитки –1 Алкогольные напитки плюс вода +1	-1	-1	-1	
ИТОГО		-2	1	1	

СЧИТАЕМ

Если всего ты набрал 1 балл или менее — заказывай такси.
Если +2 — сократи пиво, добавь воды и еды.
Если +3 — руль тебе в руки!

КАК ОПРЕДЕЛЯЛИ «ПОБЕДИТЕЛЯ»

За 90 минут до контрольного теста троица употребила по бокалу сухого вина, 50 граммов водки и два бокала пива (0,33 л), закусывая крекерами и чипсами. Потом все трое дыхнули в трубочку алкотестера (не путать с трубкой контроля трезвости, которая говорит только «да» и «нет») дежурного по эксперименту инспектора ГИБДД (он предпочел остаться неизвестным). Результат? Данила Шорох — 1,3 промилле (1 промилле = 0,1 %-му содержанию алкоголя в крови), Артем Липатов — 0,9 промилле и Влад Борисов — 0,7 промилле. В большинстве стран (в том числе и в России) уровень алкоголя в крови 1 промилле означает, что ты попал практически однозначно. Остальные испытуемые требовали дополнительной проверки — обычного теста на координацию движений (коснуться пальцем кончика носа с закрытыми глазами, стоять на одной ноге 15 секунд, пройти по прямой). Увы, как и предсказывали показатели анализатора, Данила Шорох стал основным кандидатом на «победу». Для того чтобы пройти по прямой и попасть пальцем, ему понадобилось несколько попыток.

У Борисова все получилось хорошо благодаря плотно набитому желудку (пища, богатая жирами и белками, оттянула на себя часть алкоголя). У Липатова — благодаря большой массе тела.

Самое интересное, что результаты теста на координацию изрядно удивили не только самого Данилу Шороха, но и зрителей. В обычной ситуации, с точки зрения Данилы и его болельщиков, он стопроцентно контролировал ситуацию и выглядел абсолютно трезвым. На самом деле это и есть самая большая опасность для достаточно регулярно пьющих. Мозг приспосабливается к функционированию в условиях повышенного уровня алкоголя в крови, и первичные признаки опьянения становятся незаметны как самому пьющему, так и окружающим.

И еще! Редакция MH крайне не рекомендует производить подобные опыты на дому и без контроля нарколога и инспектора ГИБДД. MH

Фото: Алена Полосухина

NIKE SHOX

Финальная концепция:
Две пластинки с опорами из пены
обеспечивают превосходную отдачу,
устойчивость и классное ощущение в целом.

2001

**Ты достигаешь желтой ленты
с надписью "ФИНИШ"
и бросаешься на шею
противному потному парню –
ему повезло больше, чем
твоей подружке!**

nike.com/nikesho

По паре банок

Автор: Александр Федоров

Хочется, ох как хочется поесть дома вкусно и полезно. Но лень! Даже не то чтобы лень, а просто все кулинарные подвиги (превыше яиц вкрутую и разогретой в микроволновке пиццы) в твоем исполнении выглядят как-то неторжественно. А на вкус и вовсе чрезвычайно сомнительны. Не говоря уж о том, сколько времени и сил уходит на эти вполне тщетные гастрономические опыты. Но не стоит отчаиваться. О тебе уже позаботились. Сначала изобретатели и производители консервов, а потом уже и мы, постаравшиеся найти во всех этих супермаркетовских пирамидах банок самые нужные (то есть содержащие продукты с низким содержанием жира, высоким содержанием белка, ценные энергетически и профилактически — от рака и прочих напастей). На основании найденного мы составили несколько рецептов, которые вполне способны удовлетворить твои вкусовые рецепторы (пардон за невольный каламбур).

БАНКИ

Фасоль в соусе барбекю

ПЛЮСЫ: профилактика рака, снижение уровня холестерина и борьба со стрессом

Не стоит забывать, что вихри враждебные таки реют над нами. Даже если мы особого значения им не придаем. А потому: профилактика, профилактика и еще раз профилактика... В одной порции фасоли — 13 г клетчатки, которая понижает вероятность рака прямой кишки на 33% и уровень холестерина в крови на 10%. Не говоря уж о высоком содержании фолатов, сокращающих риск сердечно-сосудистых заболеваний, а также магния и калия, способствующих борьбе со стрессовым состоянием.

Тунец

ПЛЮСЫ: для твоей простаты, сердца и мозга

В 60 г тунца — 15 г белка, способствующего наращиванию мышечной массы и 450 мг омега-3 жирных кислот (то есть недельная норма для того, чтобы снизить вдвое риск сердечно-сосудистых заболеваний, а также достаточно эффективно оградить себя от рака простаты и болезни Альцгеймера).

Кукуруза со сладким перцем

ПЛЮСЫ: профилактика рака и проблем со зрением

В кукурузе содержится особый тип клетчатки, особенно активно связывающей холестерин и при этом весьма богатой каротином — прекрасным профилактическим средством от рака. Но это еще не все. Кукуруза богата литеином, веществом, спасающим от рака прямой кишки и возрастного ухудшения зрения.

Цыпленок

ПЛЮСЫ: для твоих мышц, клеток и для подавления чувства дикого голода

Это не суперделикатес, но вкусная и удобная пища. Полно белка: в 200-граммовой банке — почти четверть твоей дневной нормы. А белок — это строительный материал для мышц и клеток. Не говоря уж о том, что чувство сытости после поедания высокобелковой пищи приходит гораздо раньше и держится гораздо дольше. А стало быть, и с лишним весом проблемы возникают реже.

Фото: Алексей Трясков, Алена Полоскина, Studio 21

БАНКА
ФАСОЛЬ В СОУСЕ БАРБЕКЮ

БАРБЕКЮ ФАСОЛЬ-СЭНДВИЧ

4 банки фасоли (по 200 г) | 400-граммовая банка помидоров в собственном соку | Просто добавь: чесночная приправа, красный жгучий перец (чили), булка для гамбургеров

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ: фасоль, помидоры и специи засыпать в сотейник и потушить 10 минут под крышкой. Потом можно брать булочку и создавать сэндвичи. **3 порции.**
В ОДНОЙ ПОРЦИИ (2 сэндвича): 473 ккал, 4 г жира (7% калорий), 22 г белка, 101 г углеводов, 26 г клетчатки.

ФАСОЛЬ С ЧИПСАМИ

3 банки фасоли (по 200 г) | 500 г нежирного говяжьего фарша | 400-граммовая банка помидоров в собственном соку | 400-граммовый пакет тортиллья-чипсов | Просто добавь: мелкопорезанный салат латук и тертый чеддер по вкусу

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ: Обжарь фарш и слей жир. Перемешай фасоль с помидорами. Туши 20 минут. Клади в центр тарелки и сервируй чипсами по окружности. Укрась сыром и латуком. **4 порции.**
В ОДНОЙ ПОРЦИИ: 560 ккал, 20 г жира (28% калорий), 51 г белка, 59 г углеводов, 17 г клетчатки.

МЯСО ПО-МЕКСИКАНСКИ

4 банки фасоли (по 200 г) | 700 г нежирного говяжьего фарша | 400-граммовая банка мяса в соусе чили с фасолью | Просто добавь: луковица, тертый чеддер по вкусу

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ: Поджарь фарш с луком в сотейнике. Слей жир. Добавь фасоль и мясо с чили и туши 30 мин. Сверху посыпь чеддером. **4 порции.**
В ОДНОЙ ПОРЦИИ: 694 ккал, 12 г жира (13% калорий), 111 г белка, 68 г углеводов, 17 г клетчатки.

БАНКА ТУНЕЦ

КАРМАШКИ С ТУНЦОМ

2 банки тунца (по 170 г) | 85 г обезжиренного чеддера | Майонез с низким содержанием жира | Просто добавь: сельдерей салатный, 2-3 ложки апельсинового сока, 4 питы

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ: Смешай в кастрюле тунец, чеддер и сельдерей. Добавь майонез и сок. Положи все это в кармашек питы.
В ОДНОЙ ПОРЦИИ: 315 ккал, 9 г жира (26% калорий), 32 г белка, 25 г углеводов, 1 г клетчатки.

ТУНЕЦ ЗАПЕЧЕННЫЙ

2 банки тунца (по 170 г) | 300-граммовая банка куриного супа | 300 г мороженых овощей | Просто добавь: 1 ст. л. смешанных специй

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ: Нагрей духовку до 190°С. Смешай все ингредиенты и запекай 40 минут. **4 порции.**
В ОДНОЙ ПОРЦИИ: 261 ккал, 5 г жира (18% калорий), 28 г белка, 27 г углеводов, 2 г клетчатки.

ТУНЕЦ ПО-РИМСКИ

2 банки тунца (по 170 г) | 450 г макаронных изделий | 400 г соуса для спагетти | Просто добавь: натертый сыр моцарелла (с низким содержанием жира)

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ: В большой посудине смешай тунец, отваренные макароны, соус и половину моцареллы. Накрой и поставь в микроволновку на 6 минут (перемешивай каждые 2 минуты). Сверху посыпь оставшимся сыром и подожди пока он расплавится. Потом подавай на стол. **2 порции.**
В ОДНОЙ ПОРЦИИ: 625 ккал, 13 г жира (19% калорий), 69 г белков, 59 г углеводов, 3 г клетчатки.

БАНКА КУКУРУЗА С ПЕРЦЕМ

ИСПАНСКИЙ ОМЛЕТ

200-граммовая банка кукурузы с перцем | 4 яйца | Несколько вареных картофелин | Просто добавь: 2 ст. ложки растительного масла и мелкопорезанную луковицу

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ: Поджарь лук в масле 1-2 мин. Добавь в сковородку порезанную картошку и кукурузу и жарь еще 2 мин. Разбивай туда же яйца и жарь до готовности. Если есть гриль — засовывай в него омлет. Поджаристая корочка сверху делает его еще более аппетитным. **4 порции.**

В ОДНОЙ ПОРЦИИ: 332 ккал, 19 г жира (50% калорий), 20 г белка, 22 г углеводов, 3 г клетчатки.

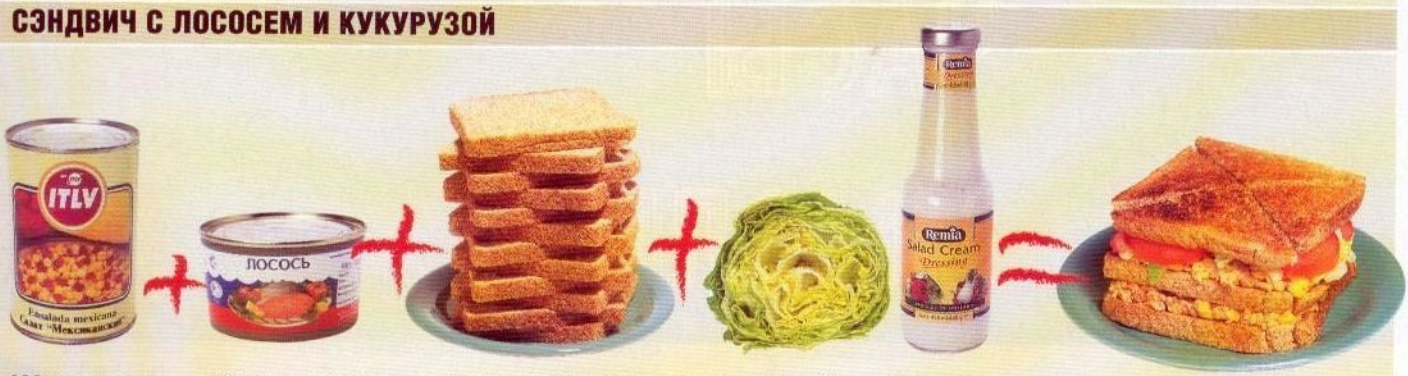
РИЗОТТО ПРИМАВЕРА

200-граммовая банка кукурузы с перцем | 450 г мороженого горошка | 250 г риса | Просто добавь: 3 ст. ложки пармезана, черный перец по вкусу

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ: Нужна большая кастрюля и 500 мл воды. Дождись, пока она закипит и засыпай рис. Вари около 10 мин. Потом засыпай кукурузу и горох. Перемешай и оставь на огне еще на 3 мин. Перед подачей на стол посыпь пармезаном и перцем. **4 порции.**

В ОДНОЙ ПОРЦИИ: 367 ккал, 7 г жира (17% калорий), 14 г белка, 62 г углеводов, 5 г клетчатки.

СЭНДВИЧ С ЛОСОСЕМ И КУКУРУЗОЙ



200-граммовая банка кукурузы с перцем | 400 г консервированного лосося | 12 кусков хлеба из муки грубого помола | Просто добавь: 8 ст. ложек салатного соуса, мелкопорезанный салат латук, 4 помидора, порезанных кружочками

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ: Поджарь хлеб в тостере. Смешай кукурузу, лосось и соус. Все это аккуратно разложи между тостами, добавив салат и помидоры. **4 порции.**

В КАЖДОЙ ПОРЦИИ: 485 ккал, 17 г жира (31% калорий), 32 г белка, 51 г углеводов, 7 г клетчатки.

БАНКА
ЦЫПЛЕНОК

ЦЫПЛЕНОК А ЛЯ ВЕРОНИКА

400 г консервированного цыпленка | 250 г риса | Просто добавь: пару кистей винограда и черный перец

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ: Разогрей цыпленка в сковородке, добавив виноград и перец. Часто перемешивая. Разложи отваренный рис по краям тарелки. В середину выложи разогретого с виноградом цыпленка. **2 порции.**
В ОДНОЙ ПОРЦИИ: 545 ккал, 17 г жира (28% калорий), 32 г белка, 66 г углеводов, 3 г клетчатки.

ЦЫПЛЕНОК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ГРИБАМИ

400 г консервированного цыпленка | 400 г сухого картофельного пюре быстрого приготовления | Просто добавь: 150-200 г грибов

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ: Разогрей цыпленка. Поджарь грибы и добавь в них картофельное пюре. На разогретого цыпленка выложи пюре с грибами и запекай в духовке при 190°С около 25 минут. **2 порции.**
В КАЖДОЙ ПОРЦИИ: 463 ккал, 23 г жира (44% калорий), 27 г белка, 37 г углеводов, 4 г клетчатки.

ЦЫПЛЕНОК-КАРРИ С ЛАВАШЕМ

400 г консервированного цыпленка | 1 ст. ложка карри | 2 лаваша | Просто добавь: изюм

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ: Разогрей цыпленка, добавив изюм и карри. Разогрей лаваш. И подавай на стол в комплекте. **2 порции.**
В ОДНОЙ ПОРЦИИ: 606 ккал, 22 г жира (32% калорий), 35 г белка, 67 г углеводов, 4 г клетчатки.

ОТ РЕДАКЦИИ. Приятного аппетита, во-первых! А во-вторых, в ответ на претензии некоторых читателей по поводу того, что мы даем совершенно нереальные рецепты, спешим сообщить, что все продукты участвовавшие в съемке и последующем приготовлении, были куплены нами в обычных супермаркетах Москвы.

Друг ты им или портянка?

Конечно, у тебя есть друзья. Они у всех есть. Осталось только проверить — по скольку они готовы скинуться, чтобы тебя завтра по долгу службы услали в Катманду лет этак на дцать.

Автор: Константин Юрик

1. Ты зовешь приятеля в бар выпить по кружечке. Что он говорит?

А) «Двинули»

Б) «А кто еще идет?»

2. На вечеринке, когда вы делаете групповой снимок...

А) Ты размещаешься в центре и делаешь рожки «соседу»

Б) Тебе обычно вручают фотоаппарат

3. На свой последний день рождения ты получил...

А) Кучу подарков, которые демонстрировали отменное чувство юмора дарителей. Ты до сих пор не знаешь, что делать с коллекцией кактусов в натянутых презервативах.

Б) Бесценную возможность в тишине и покое привести в порядок свою коллекцию видеокассет

4. Когда в клубе вы с приятелем знакомитесь с двумя потрясающими девчонками...

А) Вы при помощи особой сигнальной системы определяетесь: кто за какой будет ухаживать

Б) Напарник тут же начинает развлекать дам веселой историей про то, как ты появился на деловой встрече с расстегнутой ширинкой. А потом спохватился, начал застегивать и прищемил кое-что молнией

5. Вы с друзьями сидите на футбольном матче. Помнишь, почему вы здесь оказались?

А) Как это «почему?» Потому что команда, за которую вы болеете, сегодня выйдет либо в финал, либо в другое место. Оле-е, о-ле-е, оле-е!!!

Б) Потому что это именно твой дядя раздобыл по случаю несколько билетов

6. Когда друзья спрашивают, почему ты не пришел вчера к ним на праздник, ты...

А) Объясняешь, что слишком устал, чтобы куда-то выбираться

Б) Не понимаешь, о чем, собственно говоря, идет речь. Ни о каком празднике ты до сих пор не слышал

7. Когда ты увольнялся с последней работы, то...

А) Устроил отвязную прощальную вечеринку с плясками на начальственном столе и тщательным расцеловыванием всех секретарш

Б) Зашел в отдел кадров, где кто-то пожал тебе руку

8. В баре ты пропустил свою очередь платить за пиво для всех.

А) Тебе предлагают раскошеливаться в темпе вальса

Б) Тебе обычно везет — никто этого не замечает

9. Двое твоих приятелей заканчивают партию в бильярд. Ты говоришь, что хочешь сыграть «на победка».

А) Победитель принимает твой вызов

Б) Оба говорят, что уже всласть наигрались, и уступают тебе стол

10. Когда приходит время платить за общий обед в ресторане, ты...

А) Вносишь свою долю

Б) Изумляешься, как это вся компания ухитрилась одновременно втиснуться в здешний туалет — он вроде не такой вместительный

11. Если ты рассказываешь приятелям хохму, которая кажется тебе очень смешной, они...

А) Смеются

Б) Говорят: «Действительно, очень смешно»

12. Ночью на трассе у твоего приятеля ломается машина. Он...

А) Разумеется, звонит мне, скотина

Б) К счастью, все мои друзья — деликатные и воспитанные люди, которые знают, что по ночам я сплю

13. Ты посылаешь е-мэйл старому школьному другу. В письме ты...

А) Вспоминаешь, как вы довели до приступа ОРЗ учителя домоводства

Б) Удивляешься, что он, как выяснилось, целый год снимал квартиру в том же доме, что и ты. Но почему-то ни разу к тебе так и не зашел

14. Тебя приглашали когда-нибудь быть свидетелем на свадьбу?

А) Да. Кстати, свидетельница была лучше, чем невеста...

Б) Пока нет

15. Сколько тебе понадобится времени, чтобы занять 200 долларов до зарплаты?

А) Пара телефонных звонков — и все в порядке. Ну, может быть, три...

Б) Мой банк принимает решения о выдаче кредита в среднем за пять дней

16. Сколько времени ты можешь рассказывать самую свою хитовую историю из разряда «мужское сокровенное»?

А) 10 минут — это минимум. Но можно закрутить и покудрявее

Б) Аа-ээ-хмм...

17. Вы с ребятами отмечали Международный женский день. Все были в полной адеквате, а ты вдруг взял и нахрюкался до потери сознания. Следующее утро ты встретил...

А) В прихожей одного из собутыльников. Бережно укрытый собачьим ковриком

Б) В медвытрезвителе. С подбитым глазом

18. Вы играете в футбол. У вас уговор — каждый по очереди встает на ворота до тех пор, пока не пропустит два гола. Когда приходит твой черед, ты...

А) Стоишь на воротах, как герой-панфиловец — они не пройдут!

Б) Быстренько пропускаешь эти мячи, потому что тебе тоже хочется побегать

19. Теща подарила тебе очередной идиотский галстук. Когда ты интересуешься мнением друзей об этом предмете туалета, они...

А) Говорят, что повесят тебя на этом самом галстуке, если ты еще раз его нацепишь

Б) Искренне уверяют, что эта вещь изумительно тебе подходит

20. О том, что вся компашка решила смотаться на праздники в Альпы — покататься на лыжах, ты узнаешь...

А) На той вечеринке, во время которой вас посетила эта безумная идея

Б) Когда тебе показывают фотографии из этой поездки

21. К вам офис пришла новая сотрудница. Просто вау!!! А еще более «вау», что ты ей, кажется, приглянулся. Через несколько дней...

А) Тебя по этому поводу начинают подкалывать все, кому не лень

Б) Шефу становится известно, что ты нюхаешь кокаин в женском туалете, продаешь оружие чеченцам в служебное время и к тому же поставляешь сведения о компании в налоговую инспецию

За каждый ответ А — 0 баллов. Б — 1 балл

РЕЗУЛЬТАТЫ

От 13 до 21

Друг всегда прокусить готов твой спасательный круг? Все-таки тебя окружают черствые, бездушные люди. Иначе как бы они могли столь по-свински обходиться с таким замечательным, надежным и компанейским парнем, как ты. Впрочем, еще не поздно попытаться изменить этих паразитов к лучшему. Попробуй например:

— не спать с их бывшими женщинами и не обсуждать их недостатки с женщинами нынешними;

— перестать обижаться на их шуточки;

— и, как это ни противно, приучиться бросать все свои дела и отправляться на выручку к очередному приятелю, которому экстренно нужна твоя помощь.

От 6 до 12

Все в порядке. Давать в газету объявления «Ищу друзей» тебе явно без надобности. Пусть не все те, с кем ты общаешься, относятся к тебе с симпатией — но у тебя имеется своя крепкая компания, которая поддержит тебя в трудную минуту. Например, когда у тебя дома стоит пара ящиков пива, которое нужно немедленно пить, чтобы оно не испортилось. Кстати, можно нам стрельнуть у тебя 200 долларов? До зарплаты. Ближайшей...

От 0 до 5

Не имей сто рублей — а имей сто друзей — это дословное описание твоей ситуации. Коллеги постараются прикрыть все твои грехи на работе. При переезде на новую квартиру ты без проблем найдешь бригаду бесплатных грузчиков. И еще тебе никогда не приходится сидеть по вечерам дома в гордом одиночестве, поскольку куча народа страстно жаждет с тобой общаться. (Так что вообще непонятно, как ты ухитрился выкроить время на прохождение этого теста.) Жизнь всенародного любимца, впрочем, имеет и свои сложные стороны: например, твоя коллекция видеокассет в ужасающем состоянии. MH

Контрольному редактору: обязательно проверить все факты!!!

КУР

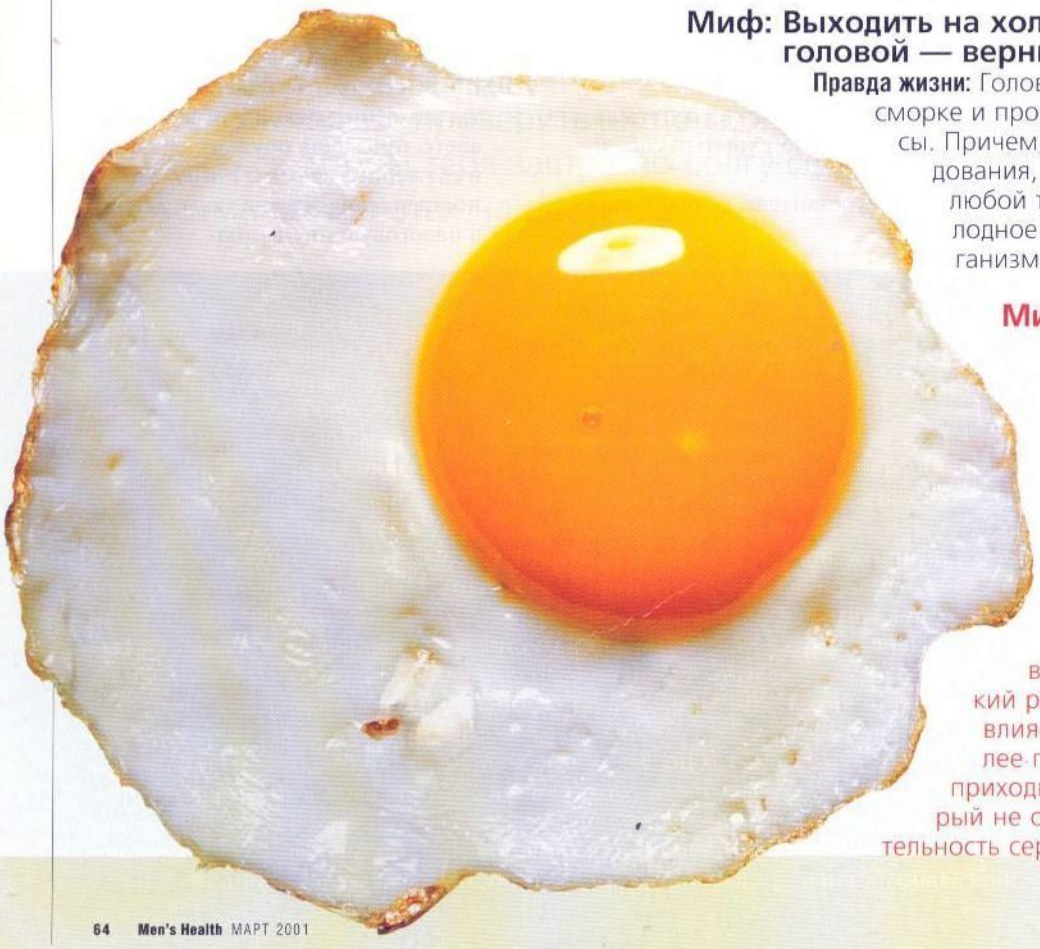
Автор: Василий Шуйский

Миф: Оценив размеры носа мужчины, можно судить о величине его пениса

Правда жизни: Как показывают исследования, проведенные в нескольких странах мира, между размерами пениса и прочими пропорциями организма нет ни малейшей связи. То есть его величина не зависит от того, какой у тебя размер обуви, какого размера тарелка свободно умещается в твоей ладони и сколь масштабны твои планы на уик-энд.

Миф: Читать в полутьме опасно для твоего зрения

Правда жизни: Это может стать причиной головной боли, особенно если ты используешь книгу не в качестве быстродействующего снотворного. Но никакой особой опасности для зрения это не представляет, считают офтальмологи. Тем не менее сделай свет поярче, если не хочешь, чтобы подружка заподозрила, что ты тайком читаешь ее любимые любовные романы.



Миф: Выходить на холодную улицу с мокрой головой — верный способ простудиться

Правда жизни: Голова совершенно ни при чем. В насморке и прочих неприятностях виноваты вирусы. Причем, как показывают последние исследования, заразиться вирусом можно при любой температуре. Другое дело, что в холодное время года иммунная система организма зачастую ослаблена.

Миф: Яйца — мины замедленного действия для твоего здоровья

Правда жизни: Результаты последних исследований позволяют утверждать, что яйца вовсе не столь уж вредны для здоровья, как предполагалось ранее (не то чтобы суперполезны, но и не яд). Отмечено, что у пациентов со стремительно повышающимся уровнем холестерина включение в ежедневный диетический рацион двух яиц не очень сильно влияет на динамику процесса. Ведь более половины холестерина в яйцах приходится на хороший холестерин, который не образует бляшек, нарушающих деятельность сердечно-сосудистой системы.

ДОЯТ.

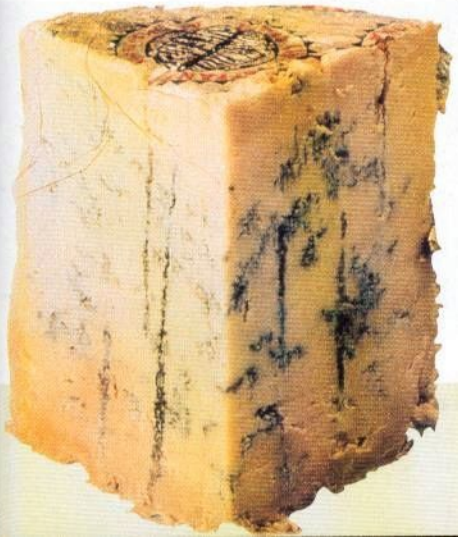
Перед тобой 24 наиболее распространенных мифа из области психологии, физиологии, секса и прочих сфер жизни. С последующими разоблачениями, естественно.

Миф: Женская красота — понятие субъективное

Правда жизни: Нет, ты серьезно так думаешь? О'к! А теперь обьясни, почему в Playboy и других популярных мужских журналах печатают фото преимущественно пышногрудых обнаженных и полуобнаженных блондинок с классическими 90x60x90? На самом деле, существующие в данный момент стандарты красоты — штука весьма универсальная, считают психологи. Причем как для мужчин, так и для женщин. Женщины, правда, слегка разборчивее мужчин, которым вполне достаточно для соответствующей реакции смазливой физиономии, длинных ног, заметного бюста и отсутствия целлюлита.

Миф: Цветочная пыльца полезна для здоровья

Правда жизни: Польза от нее нулевая. Все россказни о том, что эта субстанция помогает от импотенции, аллергии и артритов, — не подкреплены никакими научными фактами. Зато медики вполне ответственно утверждают: пыльца — сильнейший аллерген.



Миф: Почаще надо ставить клизму, чтобы вымывать токсины из прямой и прочих кишок

Правда жизни: На самом деле органы эти вполне самоочищающиеся. Посмотри на своих кошек и собак (если таковых не имеется — спроси у соседей). Часто ли им нужно ставить клизму? Вот и у людей так же. Только в случае крайней необходимости. И это не учитывая, что излишние клистирные увлечения при отсутствии достаточного уровня санитарии в салоне/клинике, предлагающей лаваж или колонотерапию, могут стать причиной инфицирования кишечника.

Миф: Заплесневевший кусок сыра можно есть, если обрезать с него всю зеленость и пушистость

Правда жизни: Ясное дело, что твоя рука не поднимается выкинуть этот замшелый огрызок пошехонско-костромского продукта. Но это именно тот случай, когда стоит преодолеть веление сердца. Плесень на сыре, которому плесневеть не положено по технологии, может стать причиной серьезных кишечных заболеваний. И обрезание здесь не поможет. Споры плесневых грибков пронизывают весь продукт.

Миф: Упражнения на пресс убирают жир с талии

Правда жизни: Если бы это было так, то любой вид регулярной физической активности способствовал бы исхуданию той части тела, которая проявляет эту самую активность. То есть у теннисистов правая рука стала бы тоньше, чем левая, а у водителей-дальнобойщиков были бы исключительно костлявые зады. Но этого не происходит потому, что бороться с жировыми отложениями можно только одним способом — сжигать больше калорий, чем потребляешь.

Миф: Уровень риска при использовании презерватива — 10%

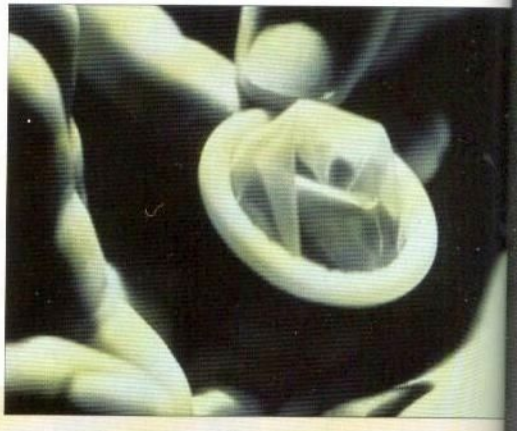
Правда жизни: Приводя эти данные, никто никогда не ссылался на то, каким образом они были получены. Эксперты, настаивающие на этой цифре, доходят до того, что рекомендуют для пущей надежности надевать два презерватива одновременно (это все равно что массаж через телогрейку). «Последние и более приближенные к практике исследования показывают, что уровень безопасности их выше — 96-98%», — утверждает британский эксперт, профессор Джон Аллен Паулос. Естественно, речь идет о презервативах, у которых не вышел срок годности. А также о тех, которые не пересушили, храня на батарее или в духовке; не делали в стране, коей не существует на карте мира (а также на Малой Арнаутской в Одессе); не повредили зубами и ногтями при вскрытии упаковки; не оставляли в местах, доступных детям, вооруженным иголками или шилом.

Миф: Первый шаг всегда делает мужчина

Правда жизни: На собственном завышенном самомнении все мы и ловимся. По мнению антрополога Хелен Фишер, на самом деле инициатива практически всегда принадлежит женщине, которая в нужный момент демонстрирует свой интерес к тебе жестами, мимикой, взглядами и т.д. Таким образом, твой первый героический шаг — всего лишь адекватная реакция на ее сигналы. У наших бабушек это называлось флиртом.

Миф: Ты можешь учиться во сне

Правда жизни: Промоутеры всех сонно-пассивных методик обучения иностранным языкам, избавления от лишнего веса, алкоголизма и табакокурения, повышения жизненного тонуса и IQ — либо стопроцентные жулики, либо люди, которые не в силах признаться себе в том, что их гнусно обманули, а посему начинающие искренне верить в эффективность подобных способов. (Купи Men's Health!) Суть, впрочем, от этого не меняется. (Купи два номера Men's Health!) И состоит в том, что ни одно более-менее серьезное научное исследование не подтвердило, что человек способен чему-либо обучаться во сне. (Купи три номера Men's Health!) Нет никаких свидетельств и того, что процесс обучения могут ускорить всякого рода неуловимые человеческим ухом сигналы, якобы действующие непосредственно на подсознание. (Подпишись на Men's Health!)



Миф: Свежие овощи полезнее, чем свежемороженые или консервированные

Правда жизни: Большинство из так называемых СВЕЖИХ овощей в супермаркетах, прежде чем попасть в твою тарелку, совершили столь долгое путешествие во времени и пространстве, что в значительной степени утратили право на этот титул. С другой стороны, современные технологии быстрой заморозки обеспечивают минимальные потери полезных веществ, поясняют диетологи. Что до консервированных овощей, они тоже не так уж бессмысленны для употребления, как утверждают некоторые. Дело в том, что в переработку обычно идут самые спелые и ядреные, но, увы, непригодные к перевозке плоды. В момент консервирования они содержат максимум полезных веществ и не теряют большинство из них на протяжение полугода.

Миф: Женщинам нравятся ранимые и тонко чувствующие мужчины

Правда жизни: Образ восхитительного в своей ранимости ипохондрика продуцируется фильмами, ориентированными на женщин. А что делать? Так ценимый дамами мильон терзаний с разговорами по плечу только этому тощему типу с душой поэта, но никак не обычному парню с достойным уровнем тестостерона. У нас лучше получается бегать с гаубицей по космопорту. Но в реальной жизни сильные и суровые мужчины по-прежнему в большей цене. Так что в начале знакомства не бойся показывать, какой ты пуленепробиваемый. А уж потом, когда она на все это купится, можешь, наконец, пожаловаться, как тяжко тебе пришлось в камере предварительного заключения.

Миф: Секс перед ответственными спортивными соревнованиями — причина проигрыша

Правда жизни: Этот миф наиболее живуч в среде тренеров, которые накануне ристалищ стараются запереть своих подопечных в номерах непосредственно после просмотра «Спокойной ночи, малыши». На самом деле, как показали результаты исследований американских ученых, никаких изменений в сердечном ритме, артериальном давлении, степени утомляемости и частоте дыхания у спортсменов, занимавшихся сексом за 12 часов до выступлений, не отмечено.

Миф: Для того чтобы оттянуть момент эякуляции, нужно подумать о чем-нибудь несексуальном. Например, вспомнить фамилии всех российских легионеров, играющих в НХЛ

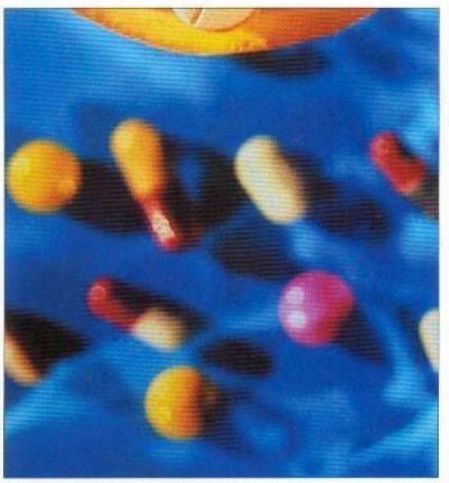
Правда жизни: Этот совет действительно не раз встречался раз в целом ряде пособий по сексуальной жизни 70-80-х. Но, как показывают современные исследования, он совершено не соответствует действительности. Во время секса нужно, наоборот, максимально сосредоточиться на собственных ощущениях. Только тогда ты сможешь контролировать уровень собственного возбуждения и, соответственно, время наступления эякуляции.

Миф: Женщины — болтушки, а мужчины — молчуны

Правда жизни: Это не так. Молчуны и болтуны есть и среди женщин, и среди мужчин. В среднем же и те и другие проводят в разговорах примерно одинаковое время. Другое дело, что женщины обычно говорят о взаимоотношениях, чувствах и вспоминают прошлое, что совершенно не интересует мужчин, склонных обсуждать профессиональные и политические проблемы, спортивные соревнования и свои планы на будущее.

Миф: Витамины делают запасы твоей энергии практически неисчерпаемыми

Правда жизни: Что бы там ни говорили по этому поводу рекламные ролики, все доводы разбиваются об один совершенно научный факт: в витаминах нет калорий. А значит, и энергии. Другое дело, что при недостатке витаминов калории, извлекаемые из других продуктов, могут идти куда угодно, но только не на повышение энергетического уровня, поясняет наш медредактор Евгений Пашанов.



Миф: Если во время секса с весьма постоянной спутницей жизни тебя посещают вольные фантазии о посторонних пышногрудых блондинках и страстных длинноногих брюнетках, ваши секс-отношения в опасности

Правда жизни: Если в этих фантазиях не присутствуют депутатши Государственной Думы и дикторши программ новостей, не стоит беспокоиться (это не результат ТВ-зомбирования). Ощущение сексуального разнообразия крайне необходимо мужчинам, утверждают сексологи. Именно поэтому в наших секс-фантазиях появляются новые вожделенные объекты. По-видимому, этим мы обязаны далеким предкам, склонным к многоженству и полигамии. Словом, беспокоиться стоит лишь в том случае, если постоянным объектом твоих секс-фантазий становится продавщица в соседней булочной, операционистка в Сбербанке за углом или собственная секретарша. Если дамы меняются — все нормально.

Миф: Алюминий может стать причиной болезни Альцгеймера

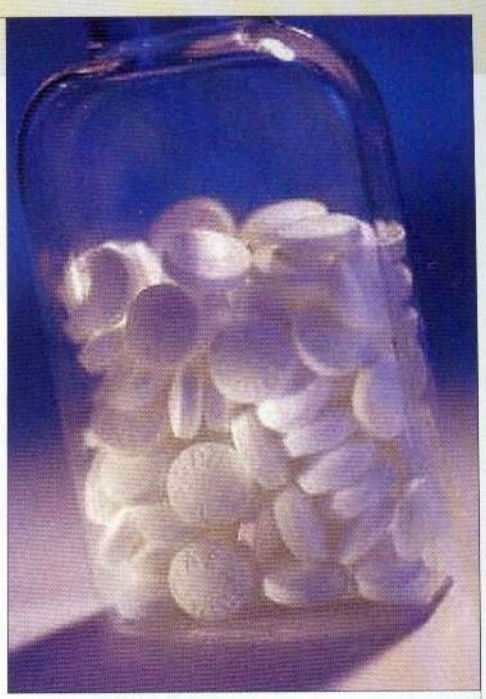
Правда жизни: Довольно стойкий миф, связанный, по-видимому, с тем, что в головном мозге пациентов с болезнью Альцгеймера на вскрытии обнаруживается большее содержание алюминия, чем у тех, кто этим недугом не страдал. Но объяснения этому исследователи дают самые разнообразные. То есть единого мнения на сей счет не существует. И нетрудно понять почему. Алюминий — один из самых распространенных элементов на нашей планете. Он содержится в посуде и дезодорантах, в упаковочной фольге и в воде. А значит, избежать контакта с ним можно только в случае, если ты выберешь для жительства какую-нибудь другую планету.

Миф: Соль — белая смерть

Правда жизни: Несмотря на достаточно убедительную научную базу, подведенную под теорию полезности бессолевых диет, недостаточное потребление соли может стать причиной сердечных приступов. Как показали недавние исследования, человек, съедающий менее 2 г (примерно полчайной ложки) соли в день, рискует заполучить неприятности с сердцем в четыре раза больше, чем тот, кто солит суп и картошку щедрой рукой. По мнению авторов исследования, виновник возможных неприятностей — гормон ренин, который начинает выделяться, когда почки сигнализируют о низком содержании соли в крови. Ренин сужает кровеносные сосуды, что приводит к нарушению кровообращения. А это в свою очередь может сать причиной сердечной недостаточности, например.

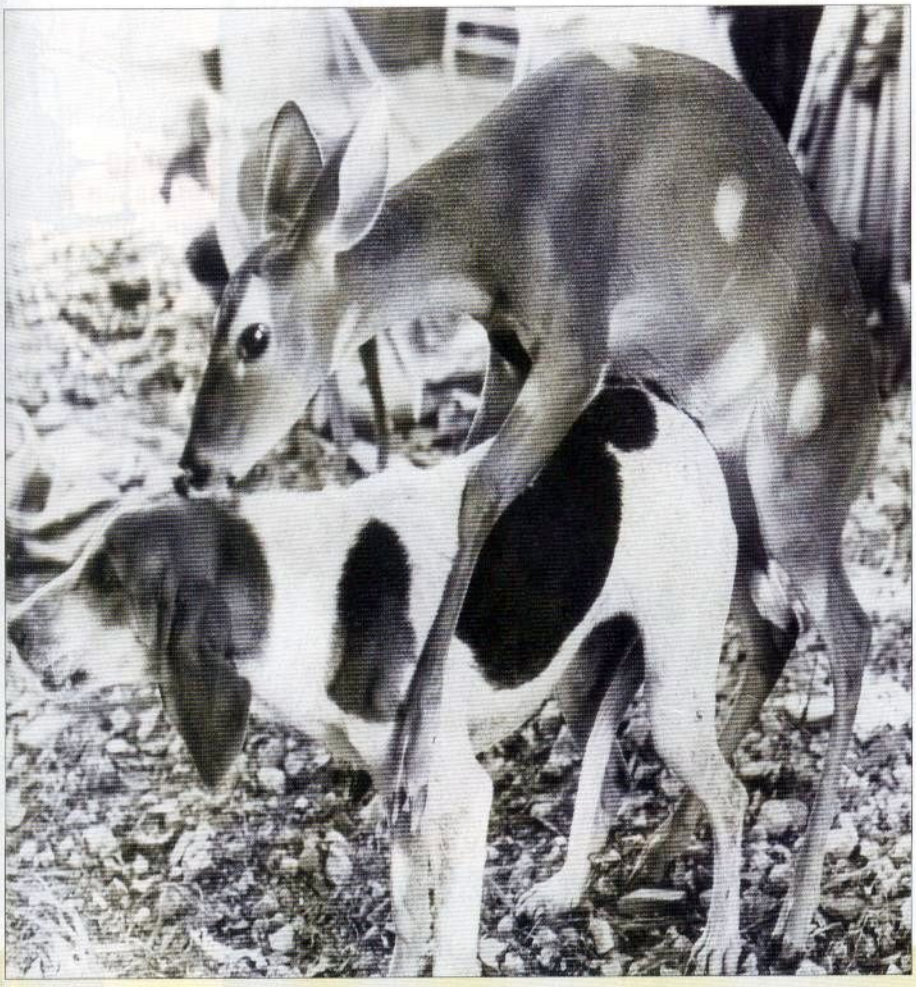
Миф: Приняв аспирин накануне вечеринки, ты застрахуешь себя от похмелья

Правда жизни: Несмотря на то что аспирин действительно может облегчить утренние муки, никакого превентивного воздействия на организм он не оказывает. К утру его уже практически не останется в крови. С точки зрения профилактики, куда эффективнее выпить как можно больше воды ночью. Большинство мучений похмелья связаны с обезвоживанием организма и, как следствие, твоего головного мозга.



Миф: Сахар — это тоже белая смерть

Правда жизни: Сахар — это углевод. Поэтому располнеть от него можно только в случае, если ты поглощаешь больше калорий, чем их сжигаешь (например, непрерывно лежишь на диване и поедаешь леденцы килограммами). Так или иначе, от рациона с повышенным содержанием жиров ты располнеешь куда быстрее, чем от высокоуглеводистой диеты. Не является сахар и причиной возникновения гипогликемии (очень низкая концентрация глюкозы в крови). Гипергликемия, то есть повышенный уровень сахара в крови, с поглощением сахара тоже напрямую не связана. Диабет — болезнь эндокринной системы.



Миф: Противоположность — притягивает

Правда жизни: Особенно адвокатов, специализирующихся на разводах, разделе имущества и детей. Как показывает практика, браки вершатся вовсе не на небесах, а в рамках своего круга общения (уровень образования и достатка, этническая принадлежность, религия, воспоминания о счастливом/трудном детстве). Тем не менее миф этот чрезвычайно живуч. И прежде всего потому, что, предпочитая жениться на равных, мужчины нередко мечтают о партнершах, которые, по их мнению, могли бы гармонично восполнить их собственные недостатки (неуверенность — наглостью, задумчивость — агрессивностью, логическое мышление — интуицией и т.д.). Увы, подобные эксперименты почти всегда заканчиваются печально.

Photo: Stone, Reuters

Это прачечная?

Что случится, если не проверить карманы, перед тем как сунуть одежду в машинку? Мы в редакции провели опыт, который окончательно прояснил этот вопрос. Условия эксперимента: задний карман джинсов, 1 час стирки при t=40°C, отжим, сушка.

Магазинный чек

Текст поблек, но остался читаемым. А вот бумага сильно пострадала — к бухгалтерским отчетам подшивать такой чек придется со всемерной осторожностью, чтобы не расползся.

Жевательная резинка

Стала мягкой и начинает крошиться. Фольга местами истерлась, и жвачка отдает стиральным порошком. Смело можно выкидывать.

Одноразовые носовые платки

Внешне никаких особых изменений. Но если попытаться развернуть платок, он тут же превращается в бумажное месиво.

Загранпаспорт

Фотография начала отваливаться, подписи консулов на шенгенских визах расплылись. Доверие к тебе у пограничников явно не возрастет, так что лучше документ поменять.

100 рублей

Прогладить утюгом через лист бумаги — и никто не заметит, что купюра пережила катаклизм.

Авиабилет

Очень мятый, очень бледный и очень жалкий вид. Но пропустить в самолет тебя с ним обязаны, так как текст вполне читаем. А вообще-то, даже при полной утрате билета ты можешь улететь, так как твои имя и фамилия занесены в компьютер фирмы, продавшей билет, и она может тебе его восстановить после ряда бюрократических процедур и доплаты.

Кредитная карточка

Внешне не изменилась, только подпись стала бледнее. В магазинах карточкой еще можно пользоваться, но вот в банкомат с ней лучше не обращаться, так как магнитная полоса перестала функционировать.

Презерватив

Упаковка внешне осталась неповрежденной. Но, наверное, лучше не рисковать. Пертурбации при стирке и сушке могли привести к микротрещинам на презервативе — думается, не стоит тебе объяснять, во что они могут вылиться.

Лотерейный билет

Остается надеяться, что в этот раз тебе, наконец-то, повезло и миллиона ты не выиграл. Почему-то именно на месте номера и серии образовались самые фатальные дырки.

Подставка под кружку из бара с записанным телефоном

Встретиться со вчерашней красавицей ты теперь сможешь только случайно. Ее телефонный номер не сумеет расшифровать даже бригада судебных экспертов — картонный кружок превратился в горку невнятных хлопьев и катышков.

И НИ ГУГУ...

О чем молчит женщина в твоей постели?

О многом. И не потому, что она такая неразговорчивая, — мы с тобой знаем, что этого за ней не водится. Но есть некоторые вещи — именно что некоторые, — о которых даже самые словоохотливые барышни предпочитают молчать в тряпочку.

Кое-чего она тебе не скажет. Ни за что.

Не́ про то, что протратила твои премиальные на сумочку из какого-нибудь пятнистого кандипупера. Об этом ей с тобой побеседовать — милое дело. И даже не про то, что она вчера ужинала с этим мерзостным Лешей. (Про Лешу тебе рано или поздно в припадке откровенности выложат, можешь не сомневаться.)

Но ни за что — под дулом пистолета, под направленной лампой, за большие деньги даже — она не скажет тебе О ЧЕМ ОНА НА САМОМ ДЕЛЕ ДУМАЕТ, КОГДА ЗАНИМАЕТСЯ С ТОБОЙ СЕКСОМ.

Если будешь очень приставать, наврет. Скажет, что думала о том, какой ты замечательный, сильный, умный и потный. И вообще, какие тут мысли при таких-то оргазмах…

Все это очень мило, но на правду похоже мало. Даже нас с тобой в самые пиковые моменты порой посещают разные дикие идеи насчет того, что недурственно было бы заменить масло и что с заказом 367БХ тебя, похоже, надули.

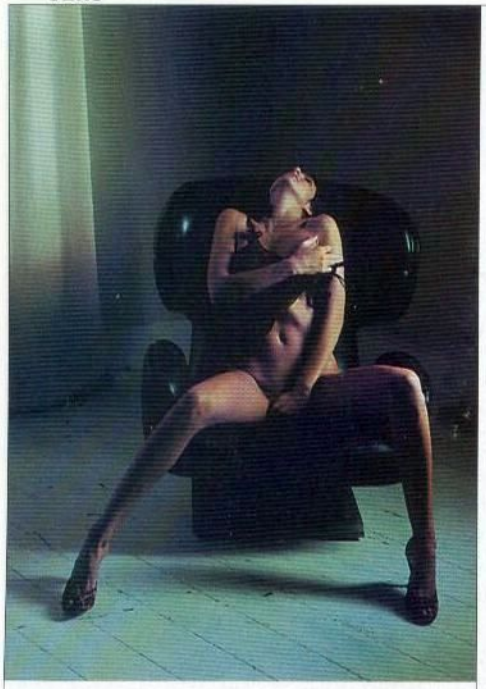
Ее тоже могут отвлекать от секса различные проблемы, но еще чаще она думает в этот момент не о реальных вещах, а переносится в вымышленный мир. «Самый большой сексуальный орган женщины, — говорит американский психолог Сьюзен Хейман, — это ее мозг. Во время сексуального акта он работает намного активнее, чем мозг мужчины; женщины практически безостановочно фантазируют в эти минуты».

Но ни одна из них, что характерно, не рассказывает об этом партнеру. Во-первых, чтобы не обидеть его. Во-вторых, образы эти весьма сумбурны и сбивчивы, так что и рассказывать, по большому счету, нечего. В-третьих, размышления во время секса — это очень личная вещь.

Тем не менее иногда жаль, что она так скрытничает. Если во время секса с тобой она видит ангелов с гитарами и танцующих фламинго — это о'кей. Все в порядке. Но некоторые фантазии и мысли могут свидетельствовать о том, что в сексуальных отношениях у вас наметилась дисгармония. Хорошо, если ты сумеешь это вовремя увидеть, понять и приложить силы для решения возникшей проблемы.

Автор: Илья Колданов

НА САМОМ ДЕЛЕ ОНА ДУМАЕТ



О ТОМ, ЧТО ОНА С ДРУГИМ МУЖЧИНОЙ

Как узнать

Вместе вы уже давно. Вне постели ваши отношения не назовешь страстными: она редко целует, обнимает и заигрывает с тобой. Но когда вы принимаете горизонтальное положение, она превращается в нежное и страстное существо, столь же воодушевленное, как в первые годы вашей совместной жизни. Вот только при этом она почти не открывает глаза и не называет тебя по имени.

Почему?

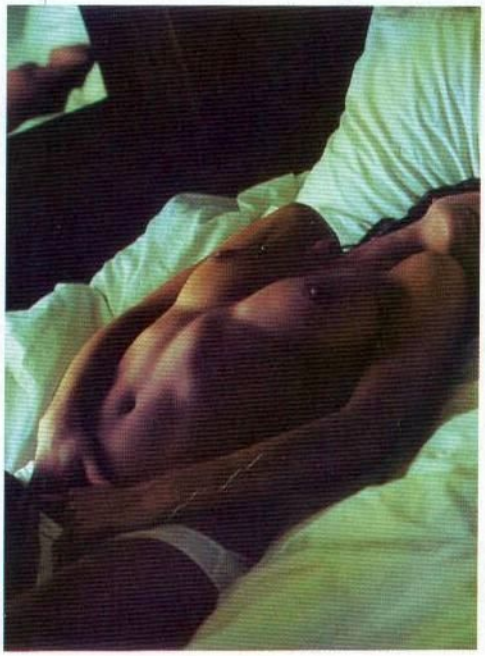
Из 100 женщин, представляющих на месте партнера другого мужчину, тридцать пять думают об известном актере или общественном деятеле, двадцать — о знакомом мужского пола (коллеге, приятеле, соседе), а еще сорок пять используют для этих целей некоего вымышленного персонажа, который может даже иметь некоторые черты и особенности их партнера. При этом подавляющее большинство опрошенных признается, что любит своих нынешних мужей и сожителей и не собирается им изменять в реальности. А вымышленные персонажи просто помогают им испытывать большее удовольствие от секса.

Твои действия

Вспомни, что в свое время привлекло ее к тебе. И подумай, насколько ты изменился по сравнению с тем парнем. Отрастил брюшко? Усы, как у Буденного? Принципиально перестал причесываться по воскресеньям и ходишь по дому в теплых трениках с пузырями на коленях? Конечно, она тебя и таким любит. Просто теперь, чтобы испытать оргазм, ей приходится звать тебе на подмогу Билла Клинтона, графа Дракулу и Васю с улицы. Если хочешь избавиться от всей этой компании, просто попытайся снова стать тем человеком, в которого она тогда без памяти влюбилась. Рецепт классический: тренажерный зал, любовь к гигиеническим мероприятиям, даже когда она на тебя не смотрит, побольше внимания к своей одежде и своим манерам. И тогда она снова начнет смотреть на тебя с интересом. Причем не только она одна...

Результат

Призраки из твоей постели идут бродить в какое-нибудь другое место. Хоть в Европу.



О ЕДЕ

Как узнать

Если барышня захватила с собой в спальню упаковку йогуртов и тарелку с бутербродами, она почти наверняка голодная. И учти, что аппетит во время секса у нее разыграется еще больше. Но даже если дама сыта, она все равно может размышлять сейчас о том, что сливочный пломбир с цукатами — это вещь.

Почему?

В народной женской поговорке «Чего-то хочется, а чего не знаю: то ли мужика, то ли мороженого» шутки куда меньше, чем может показаться на первый взгляд. Механизмы пищевого и полового возбуждения у человека не только схожи, но и отчасти взаимосвязаны. Мозг нередко путается, пытаясь осознать, что ему на самом деле сейчас требуется.

Компания Revlon недавно провела опрос с целью выяснить, какие из продуктов питания вызывают у женщин наиболее «сексуальные» ассоциации. 34% указали, что это вино или шампанское, 29% назвали клубнику, 23% — шоколад, а еще 19% признались, что эротические аллюзии у них вызывает вид взбитых сливок. Надо сказать, что в опросе Revlon отсутствовали такие блюда, как свиная отбивная или жареная картошка, но они почти наверняка также нашли бы своих поклонниц.

Твои действия

Даже если с детства ты приучен к мысли, что в постели жевать нехорошо, долой устаревшие принципы. Тащи в спальню сексуальную еду.

Результат

Чтобы не возиться лишний раз с тарелками, сервируйте ужин на теле друг друга, и два важнейших человеческих удовольствия одновременно вам гарантированы.

А что ты там вымажешь себе этим шоколадным муссом — это уже не наша забота.

О СВОЕМ ТЕЛЕ

Как узнать

Она отказывается заниматься с тобой сексом при свете. Она не любит примерно 499 из известных науке пятисот сексуальных поз. Она все время вытаскивает у тебя из-под руки разные части своего тела — ногу, грудь, живот и, похоже, вообще предпочитает, чтобы ты ласкал не ее, а подушку с пододеяльником.

Почему?

Женщины исключительно критично относятся к своему телу. Ориентируясь на глянцевые облики всевозможных Синди и Наоми, дамы начинают считать собственное тело конгломератом недостатков. То, что Синди и Наоми по пять часов канифолят визажисты, чтобы получить один приличный снимок, который еще будут доводить до ума компьютерные художники, в расчет не принимается. Складка на талии, три колючки на эпилированной голени, прыщик на правой ягодице превращаются в Настоящую Трагедию. Она лучше умрет, чем покажет это уродство миру. И вообще, прекрати трогать пятку — ее уже три дня пемзой не терли.

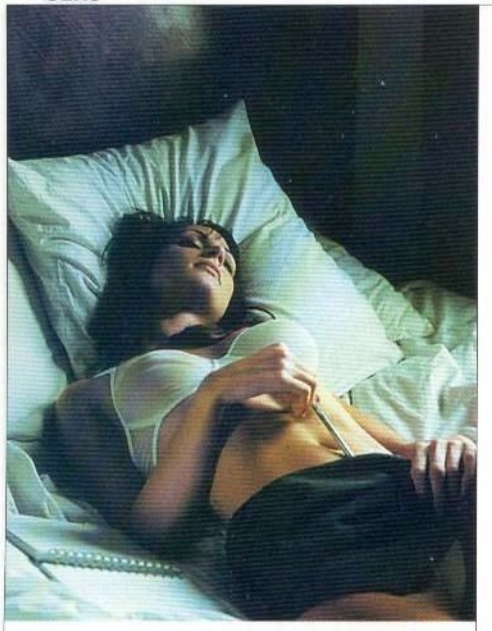
Любопытно, что требования к телесному совершенству партнера у женщин при этом обычно весьма умеренны. Твой прыщ на ягодице она охотно простит.

Твои действия

Говори комплименты. Причем комплименты увесистые, щедрые и даже малоправдоподобные. У нее все — самое лучшее в мире. Ее грудь бесподобна, живот — как раз то, что надо, а попка — просто чудо. Что касается пятки, то второго такого чуда природа сотворить просто не состоянии. Вернее, третьего...

Результат

Про себя она решит, что ты слепой как крот и ни в чем не разбираешься, но постепенно перестанет стесняться. И даже позволит тебе взглянуть на нее при свете — поначалу свечи, потом карманного фонарика, а потом уж и трех стоваттных лампочек. Раз ты все равно ни черта не замечаешь и всем восторгаешься, то чего тушеваться? Тем более что особого удовольствия от секса, состоящего из сплошных ограничений, она тоже не получала. Зато теперь она сможет раскрепоститься по полной схеме...



О ПОРНОГРАФИИ

Как узнать

Если она охотно смотрит порнографию, она почти наверняка вспоминает наиболее захватывающие моменты во время секса с тобой. Если она ложится в постель в леопардовых сапогах до бедер и резиновых трусах с прорезями, вероятность того, что она готова перенестись из вашей спальни в далекую датскую студию, равна 99% (1% оставим на то, что все пижамы и ночнушки у нее в тазу замочены и надеть больше нечего). И даже если она просто вдруг начинает разговаривать с тобой по-английски с частым употреблением глагола «ту фак» или так же проводит рукой по волосам, как Эммануэль в объятиях очередного китайца, знай: она находится под впечатлением просмотренного недавно фильма.

Почему?

Хотя некоторые женщины органически не способны расчувствоваться при виде порнопродукции, 70% дам реагируют на изображение полового акта учащением пульса. Пусть незначительным, но свидетельствующим о нарастании возбуждения. Но вот признаваться в этом они не любят. Поэтому вместо того, чтобы открыть рот и сказать: «А давай попробуем повторить то, что мы видели на той кассете», она ждет, что ты «сам догадаешься». А покамест она будет предаваться этим забавам в собственном воображении. Потому что скромной и милой девушке жутко неудобно признаваться тебе, что ее заводят такие неприличные вещи, как сцены бандажа, порки, изнасилования и использования вибраторов размером со слоновью ногу. Хотя они заводят немалое количество женщин. Изначально испытывающих интерес к запретным плодам всякого рода.

Твои действия

Превращайся в змея-искусителя. Притаскивай домой черт знает что и уговаривай ее посмотреть еще десять минут «этой гадости». Внимательно следи за реакцией, чтобы понять, какие сцены ее возбуждают. Если с психологией у нас туго, спрашивай открытым текстом, что именно ей понравилось. И предлагай попробовать — просто так, для интереса.

Результат

Политес соблюден, она по-прежнему хорошая девочка и только поддается на твои провокации. Но то, что ты способен воплощать в жизнь ее самые тайные «стыдные» фантазии, поднимет твои акции на несказанную высоту.

О ТОМ, КАК БЫ НЕ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ

Как узнать

Она регулярно проверяет свой карманный календарь с отмеченными кружочками днями. Некоторые из этих кружочков означают «секса не будет». Сразу после полового акта она несется в ванную. Чтобы быстро воспользоваться душем и смыть тех трех-четырех сперматозоидов, которые выбрались из презерватива к ней на локоть и уже отправились в путешествие к заветной цели. Она отказывается от поз «догги-стайл» и «ноги на твоих плечах», поскольку они наиболее благоприятны для зачатия. Она требует, чтобы ты предупреждал, когда у тебя будет оргазм, дабы успеть быстро тебя оттолкнуть, если ты сам не сможешь. И вообще, последнее время она всему прочему предпочитает оральный секс.

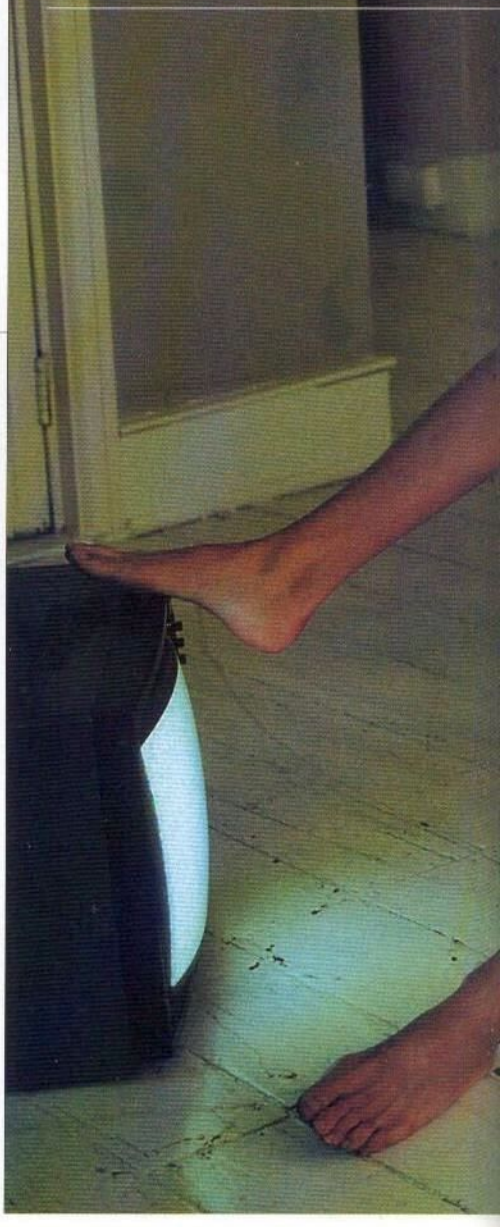
Почему?

Страх перед нежелательной беременностью у женщин почти так же силен, как страх перед беспло-

О КАПИТАНЕ ЛАРИНЕ

Как узнать

Если тебе никогда не приходится заниматься сексом по вечерам с 19.30 до 21.00, потому что просмотр очередной серии «Ментов» — это святое, велик риск того, что твоя подруга серьезно увлечена одним из этих хмырей с пестиками. (Вероятнее всего, самым интеллигентным, смазливым и чувствительным.) И то, что потом она идет в постель с тобой, еще не значит, что вы будете там вдвоем. Очень может быть, что капитану Ларину (доктору Картеру, Черепашке Ниндзя) тоже найдется место у вас под одеялом.



Почему?
Герой сериалов каждый вечер приходит к ней без опозданий. У него интересная жизнь. Он умеет выражать свои чувства словами. Следя за его подвигами из вечера в вечер, женщина постепенно привязывается к нему, начинает переживать за него и тосковать в его отсутствие. Одним словом, он становится ей родным и близким. Куда более родным и близким, чем ты. Который никогда ничего ей не рассказывает, невесть где шляется и может просидеть рядом с ней весь день, ни разу не раскрыв рот. И чего удивляться, что, обнимая тебя, она стонет: «О, Хуан-Хосе-Антонио-Карлос!»

Твои действия
Выкидывать из окна телевизор подождем. Наоборот, будем действовать благородно. Купи ей сборник кассет с этим сериалом или записывай серии на видео. Пусть этот гад всегда будет у нее под рукой, так она меньше будет паниковать, если что-то будет отвлекать ее от просмотра. А ты продолжай совершать в ее честь чудеса доблести. Например, поговори сегодня с ней за ужином.

Результат
Психологи уверяют: 90% людей, серьезно «подсевших» на сериалы, в обычной жизни испытывают недостаток общения и внимания. Если ты сможешь покрыть этот дефицит собственными силами, то никакие экранные перцы ей уже не понадобятся. Ты же куда лучше — живой, теплый, интерактивный...

дием. И то и другое может полностью отбить у нее охоту к сексу и привести к неврозу. Единственное, о чем она сможет думать во время полового акта, — это о собственной фертильности.

Твои действия
Кооперация. Открыто обсуждай проблему. Предложи вместе выбрать подходящие для нее гормональные контрацептивы, которые дают 99% гарантии. И всегда напоминай, чтобы она их принимала. Держи дома несколько упаковок посткоитальных контрацептивов на тот случай, если вдруг презерватив порвется.

Результат
Она увидит, что ты не собираешься оставлять ее один на один с ее проблемами, и начнет испытывать к тебе доверие, которое поможет справиться с неврозом.

О СЕКСЕ С ЖЕНЩИНОЙ

Как узнать
Лаская тебя, девушка мастерски обходит все мужественно-волосатые места, зато надолго останавливается там, где твоя кожа на ощупь отличается от шкуры пушного зверя. Пенис она игнорирует, но много времени проводит, гладя тебя по ягодицам и целуя твои соски.

Почему?
Фантазии на тему однополого секса вовсе не означают наличие у нее лесбийских наклонностей. Секс с другой женщиной притягивает дам потому, что им кажется: существо одного с ними пола должно лучше, чем мужчины, разбираться во всех особенностях и нюансах их физиологии. Женщине проще понять, что хочет другая женщина, и удовлетворить ее желания.

Твои действия
Начни в этих нюансах разбираться. Запомнив, прежде всего, основное правило: нежные прикосновения предпочтительнее. Ласкай ее кончиками пальцев, краем языка, перышком из подушки.

Результат
Она поймет, что мужчина может быть ничем не хуже женщины. Наоборот, даже лучше. По крайней мере он никогда не возьмет попользоваться ее дорогущую помаду.

Свитер Donna Karan,
брюки Ermenegildo Zegna

Теплые вещи навязаны обстоятельствами. Были бы мы в Бразилии — ей-богу, круглый год не вылезали бы из парео. Но и тут неплохо. На дачу грачи прилетели. Ручейки побежали, наконец, не только из носа. Кстати, пора бы уже выбросить елку...

Фотограф: **Илья Буш**
Стиль: **Павел Сокольский**
Визажист: **Елена Усанова**
Модели: **Сергей, Кунигунда Румпельштиксен**

ИНТЕЛЛИГЕНТ в маминой кофте

Брюки Cerruti,
кардиган Mexx,
очки Cébe

Сергей: джемпер Ermenegildo Zegna, **брюки** Benetton

Брюки Calvin Klein,
поло Ermenegildo Zegna,
свитер Chevignon

Свитер Trussardi J,
брюки Cerruti

Рубашка Columbia,
брюки Matinique,
свитер Ermenegildo Zegna

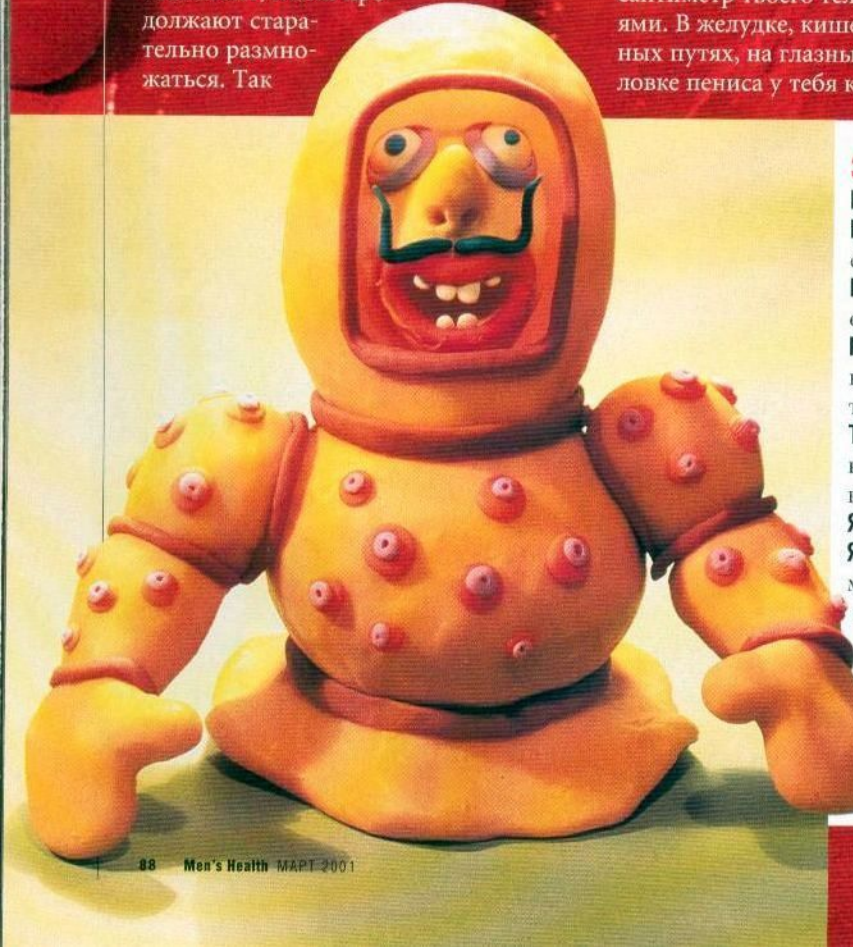
ЧАЙ, КОФЕ, ПОТАНЦУЕМ?

Любишь знакомиться? Прекрасно. Вот тебе семнадцать новых знакомых. С которыми ты, надо сказать, и так поддерживаешь многолетнее тесное общение — но почему-то до сих пор не знаешь ни в лицо, ни по имени.

Автор: Тим Шустер

На земле существует примерно 6 миллиардов людей, и мы уже всерьез озабочены проблемой перенаселенности нашей планеты. Хотя на каждого из нас приходится 8,5 гектаров абсолютно свободной территории: живи — не хочу. Если кому и есть о чем побеспокоиться, так это микробам. Общее их число выражается цифрой с двадцатью одним нулем: не то что представить — написать сложно. Но их проблема перенаселения почему-то совершенно не беспокоит, и они продолжают старательно размножаться. Так что ты не можешь и шагу сделать, не встретив пару-тройку миллионов бактерий. Часть из которых немедленно бросается тебе на шею с объятиями. А примерно 100 миллиардов микробов вообще никогда с тобой не расстаются. Что им, спрашивается, уходить, когда с тобой так хорошо? У тебя идеальная температура тела, твои поры, железы и слизистые оболочки уютны и комфортабельны, ты исправно вырабатываешь вкусную пищу. Где еще жить, как не в тебе? Поэтому каждый сантиметр твоего тела кишит бактериями. В желудке, кишечнике, дыхательных путях, на глазных яблоках и головке пениса у тебя куда больше бактерий, чем на любой ручке общественного туалета. Прости за этот образ, но дело обстоит именно так. Помывочные оргии с выливанием на себя цистерн дезинфицирующих средств совершенно бессмысленны. Во-первых, большинству бактерий санитарные мероприятия никакого вреда не приносят, особенно тем, которые дислоцируются во внутренних органах и в глубоких порах. Во-вторых, многие бактерии не только не вредят твоему здоровью но, наоборот, защищают тебя. Например, те, которые живут на коже и питаются твоим потом, умеют создавать кислую защитную пленку, препятствующую проникновению в организм других, действительно опасных микробов. Запах от этих пограничников, конечно, тот еще, но, надо признаться, дело свое они знают. А без бактерий, прописавшихся в твоем кишечнике, ты бы вообще не смог жить. Если бы их не было, человек не сумел бы усвоить и переработать большую часть питательных веществ и скончался бы от дистрофии. (И вряд ли несчастного утешил бы тот факт, что его экскременты напоследок совершенно ничем не пахли.)

Так что с бактериями все обстоит далеко не так просто. Некоторые действительно способны только на подрывную и вредительскую деятельность, но таких меньшинство. А остальные могут вести себя как плохо, так и хорошо, — в зависимости от их



ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ДАЙВИНГИСТ

Меня зовут: Helicobacter pylori

Профессия: возбудитель язвы желудка и двенадцатиперстной кишки

Моя внешность: окруженное «скафандром» из ферментов овальное тельце с красивыми спиралевидными усами

Мое любимое занятие: экстремальный дайвинг в соляной кислоте, вырабатываемой желудком, — среде, смертельно опасной для всех остальных бактерий

Ты можешь встретить меня: в пищеварительной системе каждого второго европейца. В основном я обретаюсь в районе привратника желудка

Я люблю: выедать дырки в слизистых кишечника и желудка

Я ненавижу: программу иммунизации Европы против меня. К счастью, во многих странах министерства здравоохранения не спешат присоединяться к этой программе, поскольку еще верят в то, что не такой уж я страшный зверь

Моя мечта: чтобы Австралию так никогда и не открыли. Именно там двадцать лет назад ученые впервые подловили меня на темных делишках и принялись изобретать средства для борьбы со мной

численности и условий проживания. Например, возбудитель язвы и гастрита, кишечный микроб хеликобактер пилори, безусловно, личность негативная. Он подгрызает стенки желудка и двенадцатиперстной кишки, делая их беззащитными перед едкой соляной кислотой. Но призыв «бей паразита» по отношению к хеликобактеру пилори, однако, не всегда уместен. Потому что язва или гастрит развиваются лишь у 10% зараженных. А в 90% случаев хеликобактер вреда хозяину не приносит, а, наоборот, занимается полезным делом — создает цепочки аминокислот-пептидов, которые уничтожают проникающих в кишечник возбудителей опасных болезней.

Познакомься с 17 микробами, с которыми ты чаще всего вступаешь в контакт. Увидишь, большинство из них вовсе не такие уж монстры, какими их представляют в рекламе дезинфицирующих средств.

ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА

Меня зовут: Escherichia coli
Профессия: участие в пищеварительном процессе
Моя внешность: похож на колбаску
Мое любимое занятие: я охотно сотрудничаю с микробиологами в их лабораториях. На данный момент меня уже изучили лучше любой другой бактерии в мире
Ты можешь встретить меня: в толстом кишечнике — это прежде всего. А кроме того, в загрязненных воде и пище
Я люблю: размножаться в продуктах, съеденных человеком, и способствовать их перевариванию, попутно выискивая и уничтожая посторонних микробов
Я ненавижу: антибиотики. При длительном их приеме можно уничтожить всю популяцию моих собратьев в организме, и восстановить нас будет не так-то просто
Дурная сторона моей натуры: иногда я могу вызвать сильнейшее расстройство пищеварения — в тех случаях, когда вместе с грязными едой или продуктами в организм проникает большое количество моих новых собратьев, которых иммунная система не признает за «своих»

НЕИСТРЕБИМЫЙ

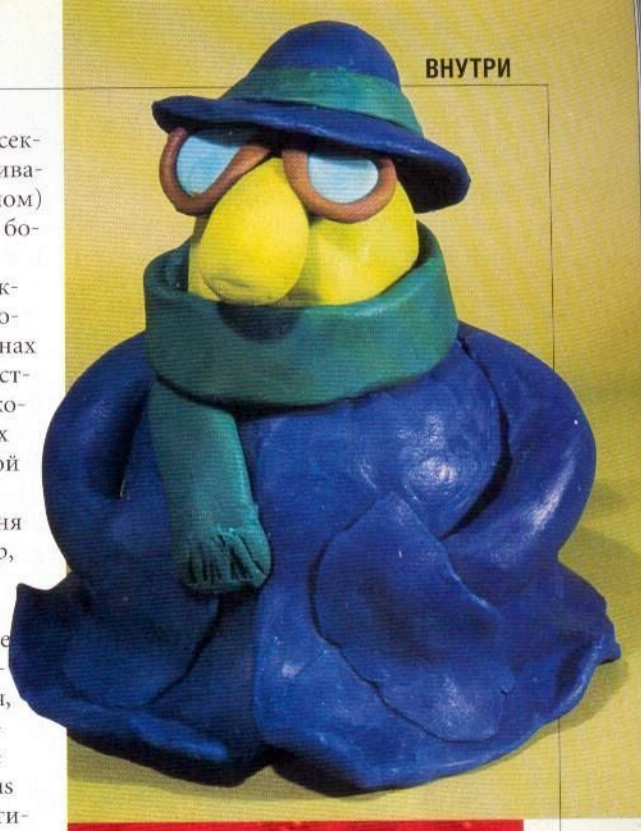
Меня зовут: Pseudomonas aeroginosa
Профессия: борец за права микробов
Моя внешность: худой, вытянутый, часто украшенный длинными усами
Мое любимое занятие: заниматься сексом с другими микробами (обмениваясь с ними генетическим материалом) и мутировать, создавая новые, все более устойчивые штаммы.
Ты можешь встретить меня: во влажных местах — бойлерных, водопроводных трубах, стиральных машинах и даже в дезинфицирующих веществах. Я — единственная бактерия, которая в изобилии водится в любых больницах, потому что там со мной ничего не могут поделать
Я люблю: проникать туда, куда меня не звали и где не ждали. Например, в глазные капли или в медицинские катетеры
Я ненавижу: исследователей, которые то и дело пытаются спихнуть на меня вину за те или иные болезни. А я, может, ничего плохого и не хочу — только люблю гонки на выживание
Моя мечта: победить Staphylococcus aureus и стать самой стойкой к антибиотикам бактерией в мире

УБИЙЦА В МЕШОЧЕК

Меня зовут: Salmonella enteritidis
Профессия: возбудитель сальмонеллеза, вызываю расстройства желудка
Моя внешность: овальное или вытянутое тельце с многочисленными длинными усиками
Мое любимое занятие: внедряться в продукты и сидеть там в засаде
Ты можешь встретить меня: в мясе, молоке, рыбе и яйцах
Я люблю: вместе с испорченными или неправильно приготовленными продуктами проникать в организм и вызывать сильнейший понос
Я ненавижу: температуру выше 75°C
Моя мечта: чтобы человечество поголовно перестало есть яйца вкрутую и перешло на яйца всмятку

СУПЕРМИКРОБ

Меня зовут: Enterococcus faecalis
Профессия: защитник среды твоего кишечника
Моя внешность: маленький, бесформенный, соединенный группами по три-четыре штуки
Мое любимое занятие: вместе с коллегами-смежникам добывать из пищи и поставлять в твой организм витамины группы В и ненасыщенные жирные кислоты
Ты можешь встретить меня: в содержимом кишечника. В каждом миллилитре этого вещества — миллионы таких, как я
Я люблю: подкислять среду своего обитания, чтобы в ней комфортно чувствовали себя все остальные хорошие бактерии
Я ненавижу: антибиотики. Они меня просто убивают
Моя мечта: получить Нобелевскую премию за то, что я столько сделал для здоровья человечества



ТЕМНАЯ ЛИЧНОСТЬ

Меня зовут: Chlamydia pneumoniae
Профессия: секретный агент
Моя внешность: очень маленький, круглый, надежно спрятанный внутри клеток
Мое любимое занятие: внедряться в клетки, маскироваться там и атаковать исподтишка
Ты можешь встретить меня: в органах, пораженных теми болезнями, причины которых еще недостаточно изучены
Я люблю: загадки. Пока меня подозревают в том, что я являюсь виновником таких, казалось бы, разных заболеваний, как инфаркт, болезнь Альцгеймера, астма и рассеянный склероз. Но еще никто ничего не доказал
Я ненавижу: исследователей вроде финна Пекка Сайкку, который сейчас пытается справиться с инфарктом при помощи антибиотиков
Моя мечта: спрятаться так, чтобы меня никто никогда не нашел

НЕСПРАВЕДЛИВО ОБИЖЕННЫЙ

Меня зовут: Bacteroides gingivalis
Профессия: сторож ротовой полости
Моя внешность: я бываю очень разным — иногда круглой, иногда овальной формы
Мое любимое занятие: многие считают, что я являюсь основной причиной неприятного запаха изо рта. Более того, меня то и дело обвиняют в том, что я вызываю кариес. Мое любимое занятие — опровергать эти измышления и демонстрировать в лабораторных исследованиях до чего я полезный и безобидный
Ты можешь встретить меня: на зубах, языке и деснах
Я люблю: так заселять ротовую полость, чтобы в ней не смогли распространяться другие бактерии и грибы
Я ненавижу: антибиотики, жидкость для полоскания рта и людей, которые готовы извести всех бактерий из ротовой полости подчистую.
Моя мечта: чтобы на меня, наконец, перестали нападать и признали меня лояльным гражданином человеческого организма.

ЗУБОДРОБИТЕЛЬ

Меня зовут: Streptococcus mutans
Профессия: специалист по кариесу
Моя внешность: маленький и круглый
Мое любимое занятие: поселяться в отложениях на зубах и портить эмаль
Ты можешь встретить меня: в ротовой полости и глотке, но в самой большой концентрации — на зубах и между ними
Я люблю: сахар и остатки пищи, застрявшие между зубами. С их помощью я вырабатываю кислоту, которая разъедает зубную эмаль
Я ненавижу: зубные щетки, зубную пасту, фтор. Ну и стоматологов, конечно, — я их боюсь ничуть не меньше, чем ты сам
Моя мечта: чтобы не только влюбленные парочки, но и все люди при встрече начали обмениваться долгими, страстными поцелуями. Так я сумею завоевать целый мир

ПРЫЩАВАЯ ЛИЧНОСТЬ

Меня зовут: Staphylococcus aureus
Профессия: полезная бактерия, защищающая кожу. Иногда, впрочем, я провоцирую воспаления
Моя внешность: круглый шарик в кучке таких же шариков-микробов
Мое любимое занятие: ухаживать за кислой защитной оболочкой твоей кожи
Ты можешь встретить меня: всюду на коже. А кроме того, внутри фурункулов и прыщей, которые я порой вызываю
Я люблю: постоянно мутировать, видоизменяться и увеличивать свою стойкость к антибиотикам, многие из которых не способны ничего со мной поделать
Я ненавижу: людей с мощной иммунной системой — они не дают мне работать по совместительству, и у них я не способен вызвать ни малейшего прыщика
Дурная сторона моей натуры: при попадании в раны или внутренние органы я привожу к серьезным воспалительным процессам

ХОРОШИЙ ГРЯЗНУЛЯ

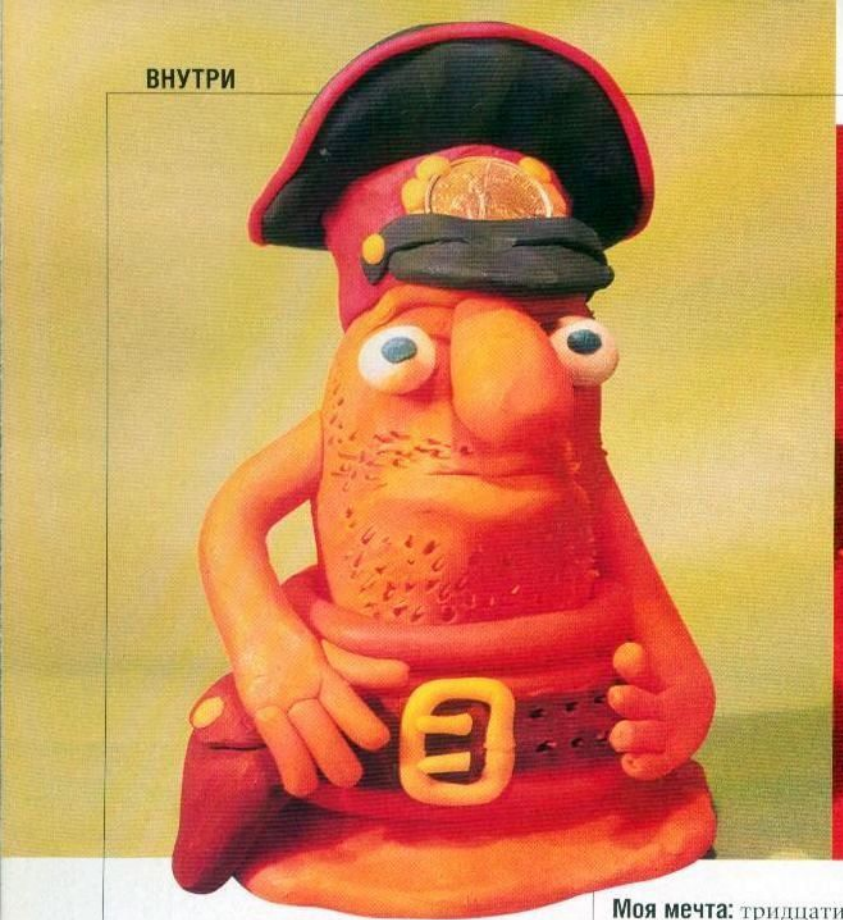
Меня зовут: Staphylococcus epidermidis
Профессия: вышибала, удаляющий вредных посетителей с кожи
Моя внешность: круглый, как шарик
Мое любимое занятие: поддерживать целостность кислой среды кожи
Ты можешь встретить меня: на любом миллиметре поверхности тела
Я люблю: смотреть, как созданная мною кислая среда уничтожает залетевших на объект вредителей.
Я ненавижу: типов, повернутых на стерильности и дезинфекции. Они сводят на нет все мои старания
Моя мечта: Чтобы дети не слушались родителей и мылись пореже. И только РН-нейтральными средствами

РАДОСТЬ ПОДРОСТКА

Меня зовут: Propionibacterium acnes
Профессия: безобидный обитатель кожи, правда, вызывающий иногда угревую сыпь
Моя внешность: я могу иметь разную форму, но чаще всего мое тело похоже на палочку
Мое любимое занятие: я занимаюсь семейным бизнесом, все мои родствен-

КХЕКАЛКА

Меня зовут: Mycobacterium tuberculosis
Профессия: возбудитель туберкулеза
Моя внешность: тоненькая, порою искривленная палочка
Мое любимое занятие: проникнув в организм, вести там паразитический образ жизни, потихоньку размножаясь
Ты можешь встретить меня: у трети всего населения планеты — по большей части на коже и в легких
Я люблю: компромиссные решения. Чаще всего я стараюсь, чтобы мои действия не причиняли фатального вреда организму и я мог спокойно жить в нем и дальше. Большинство людей, с которыми я сосуществую, никогда не заболевают туберкулезом. Но уж если я срываюсь с цепи, то превращаюсь в опаснейшего вредителя
Я ненавижу: лекарства против туберкулеза, пробы Пирке и Манту, которые меня рассекречивают, и страну Швейцарию, в которой больше всего курортов для «легочников»
Моя мечта: изобрести машину времени и перевести стрелки на сто лет назад, когда я был самым могущественным и ужасным микробом в мире. Тогда люди сочиняли про меня романы, драмы и оперы и никто не мог со мной справиться



ЗАЩИТНИК ЖЕНЩИН

Меня зовут: Lactobacillus acidophilus
Профессия: полицейский вагинальной флоры
Моя внешность: похож на микроскопического червячка
Мое любимое занятие: превращать молоко в простоквашу и квасить капусту — именно этим занимается большинство членов моего обширного семейства
Ты можешь встретить меня: в кисломолочных и квашеных продуктах. А также в том месте, в которое тебя приводит половой инстинкт, поскольку я являюсь распространенным представителем вагинальной флоры
Я люблю: создавать кислую среду и охотиться на вредных микробов, которых нелегкая занесла на охраняемую мной территорию
Я ненавижу: антибиотики, особенно в виде вагинальных свечек. Одна такая свечка — и десяти процентам моих собратьев уже можно заказывать похоронный марш
Моя мечта: чтобы меня самого научились производить в виде свечек и прописывали женщинам с обедненной флорой. Тем более что мужчин я тоже могу избавлять от опасных микробов, правда, очень недолго — лишь во время полового акта

ники — специалисты по производству углекислоты, газа, который, например, делает дырочки в сыре
Ты можешь встретить меня: в сальных железах и у волосяных луковиц
Я люблю: иногда мне нравится забивать поры так, чтобы они воспалялись и превращались в угри и прыщи. Но чаще всего я абсолютно безвреден
Я ненавижу: антибиотики и противоугревые мази
Моя мечта: чтобы люди всегда оставались юными. Подростковый гормональный баланс открывает дорогу моим творческим способностям и помогает мне создавать высокохудожественные прыщи

СОЛДАФОН

Меня зовут: Micrococcus sedentarius
Профессия: заставляю ноги пахнуть сыром
Моя внешность: очень маленький, круглый, сцепленный парами
Мое любимое занятие: выработка фермента, который разъедает ороговевшую кожу на ногах
Ты можешь встретить меня: почти на всех ногах. Особенно на тех, которые ходят каждый день в одних и тех же ботинках
Я люблю: синтетические носки
Я ненавижу: тех, кто ходит босиком. А еще сандалии и ножные ванны с лечебными травами
Моя мечта: тридцатикилометровый марш-бросок в сапогах при полной выкладке в жаркий день

ПОТНЫЙ ТИП

Меня зовут: Corynebacterium xerosis
Профессия: произвожу запахи человеческого тела. Что с того, что они кому-то там не нравятся?
Моя внешность: среднего размера, овальный или вытянутый
Мое любимое занятие: выстраиваться в длинные зигзагообразные цепочки и распластываться на влажной теплой местности
Ты можешь встретить меня: на коже и на слизистых. Больше всего под мышками
Я люблю: питаться потом и выделять дурно пахнущие вещества
Я ненавижу: санитарно-гигиенические мероприятия и дезодоранты с дезинфицирующим эффектом
Моя мечта: нервный спортсмен, который никогда не моется

МОКРУШНИК

Меня зовут: Trichophyton rubrum
Профессия: запускать грибковые инфекции на ногах
Моя внешность: очень изменяющаяся, я весь оброс длинными, переплетенными нитями
Мое любимое занятие: сидеть на мокром полу и озираться, нет ли рядом чего-нибудь съедобного
Ты можешь встретить меня: в душевых, в бассейне, в бане
Я люблю: есть сопревшую кожу. Особенно мне нравится жить между пальцами ног, но сойдет и в других местах. Кроме того, я люблю вызывать зуд и раздражение
Я ненавижу: сухие ноги, носки из натуральных тканей и клотримазол
Моя мечта: запретить использование резиновых шлепанцев в душевых

ЗНАТНЫЙ ГРИБНИК

Меня зовут: Candida albicans
Профессия: грибковые инфекции всех мастей
Моя внешность: многоклеточные веточки с выростами
Мое любимое занятие: разлагать мертвые клетки тела
Ты можешь встретить меня: почти повсюду в организме — на коже, в кишечнике, под пластинками ногтей, во рту и порой даже в вагине и на головке пениса
Я люблю: вызывать грибковые инфекции
Я ненавижу: противогрибковые препараты, такие, как нистатин и клотримазол
Моя мечта: избавиться от своей чудовищной репутации. На самом деле я вовсе не так уж плох и могу принести серьезные неприятности только людям с ослабленной иммунной системой MH

Иллюстрации и фото: Эдуард Катыкин

ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ ЖЕНЩИН?

Почти наверняка нет. Даже если у тебя три старшие сестры, четыре замужние дочери, а сам ты работаешь гинекологом в женском коллективе, нет никаких гарантий, что ты в связи со всем этим стал хорошо разбираться в женщинах. Разве что в некоторых сторонах их личности... Впрочем, чего гадать, давай проверим. Пройди наш тест и выясни, понимаешь ли ты женщин или это с тобой все понятно.

1 Отгадай мое имя

Определи, кто из девушек кто.

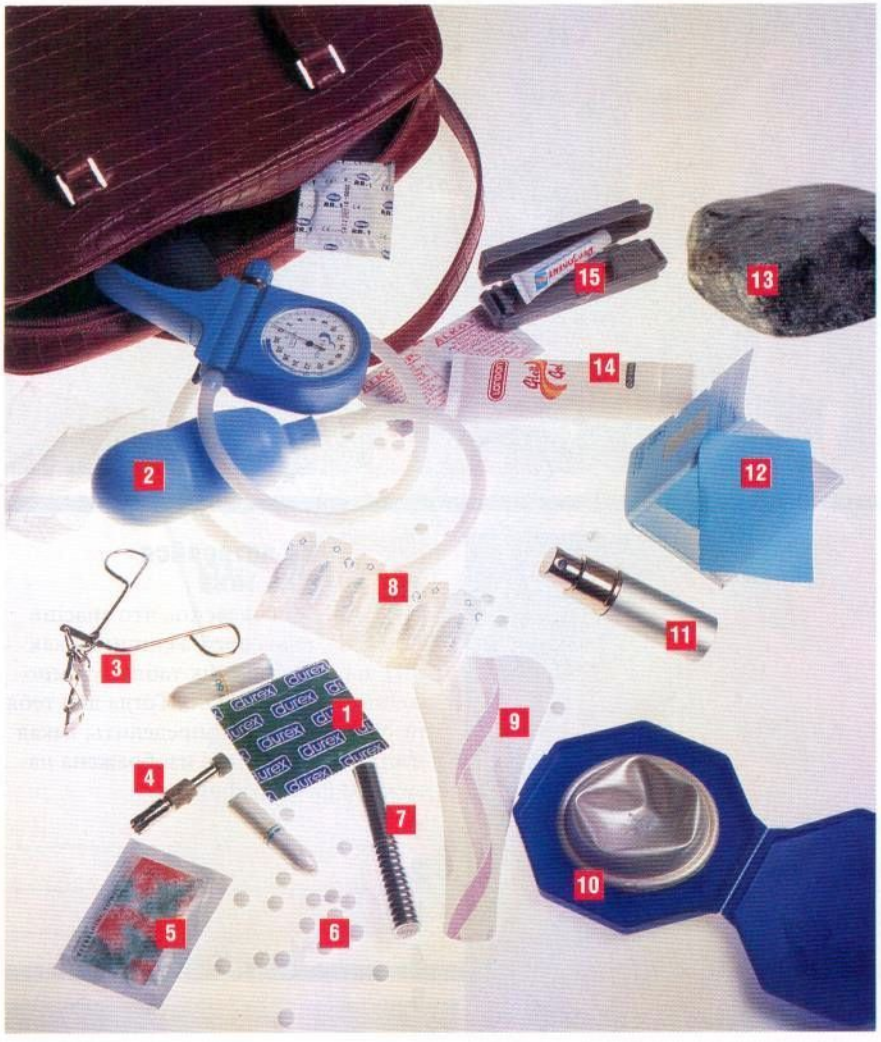
1. Кристина считает, что грудь — главное украшение женщины. У **Кристины** размер этого украшения — D.

2. Еву никогда не смущал тот факт, что чашечка ее бюстгальтера носит скромный номер А. Ну и что, что А? Главное, чтобы грудь была хорошей формы — тогда ее не стыдно показать кому угодно.

3. О номере DD многие мужчины видят интересные, запоминающиеся сны. А **Жанна** — женщина, которая может легко воплотить эти сны в реальность.

4. Катя вообще-то не носит бюстгальтер — он ей совершенно ни к чему, так как ее высокая грудь не нуждается в дополнительной опоре. Если же она все-таки надевает лифчик, то выбирает размер В.

5. Вообще-то если следовать шкале размеров, то С — это средний размер. Но про грудь **Джулии**, думается, никто не скажет «средняя».



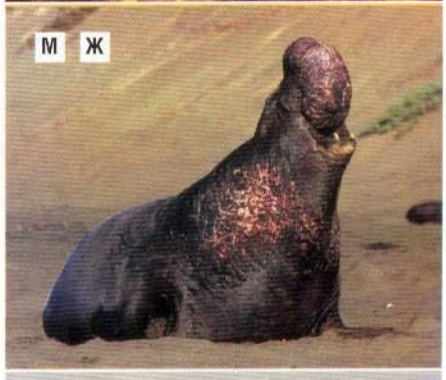
2 А это что за?..

Ее сумочка внезапно раскрылась, и оттуда высыпалось вполне загадочное содержимое. Попробуй догадаться, что это за штуки такие.

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____
11 _____
12 _____
13 _____
14 _____
15 _____

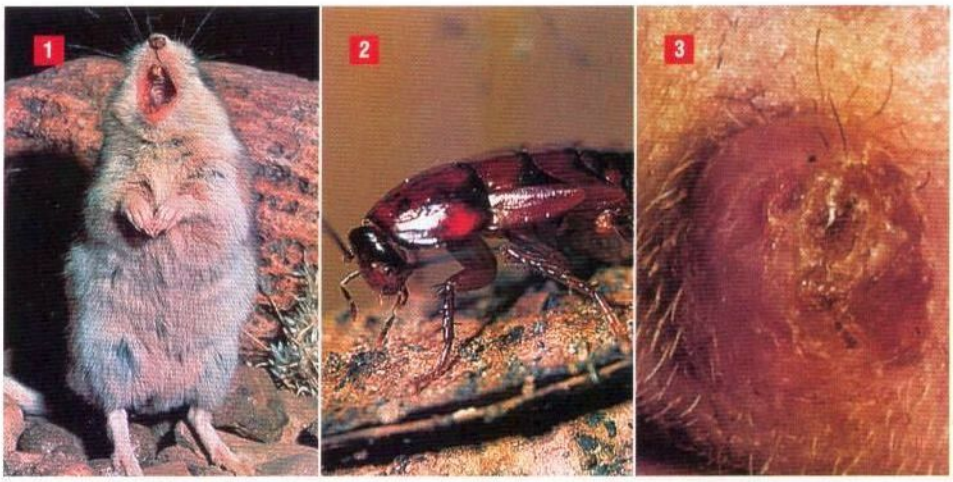
3 Получится ли из тебя Иван-царевич?

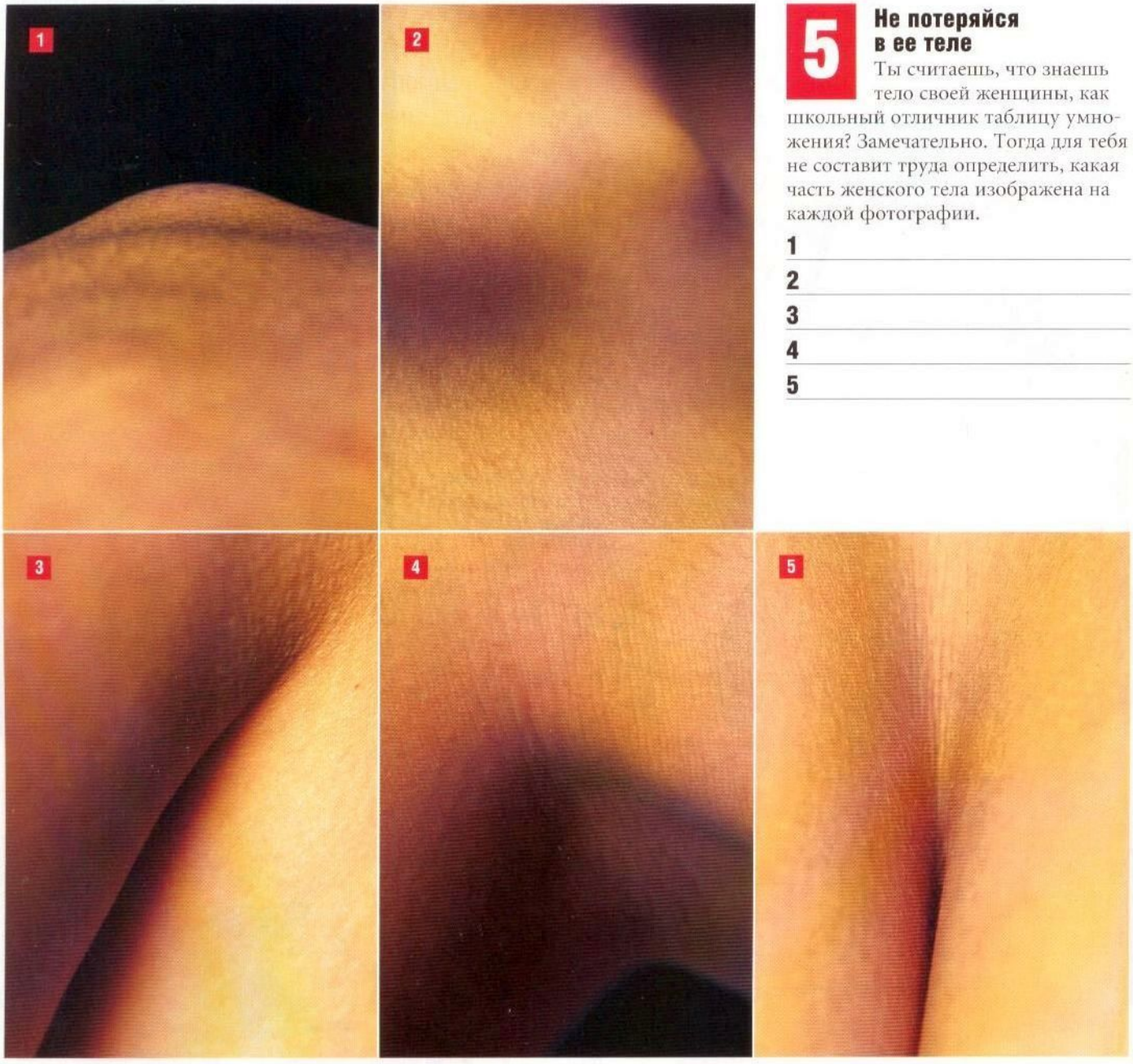
Говорят, что настоящий мужчина определит женщину в любом обличье — даже если злые силы превратят красавицу в лягушку. Или в неведому зверюшку. Пол-то в любом случае остается прежний. Посмотри на фотографии и скажи, кто из этих созданий женского пола.



4 Ой, мамочки!

Проверь, насколько хорошо ты разбираешься в своей собственной женщине. Попробуй угадать, на какой из этих картинок она упадет в обморок (начнет звонить в Службу спасения, взвизгнет или, по крайней мере, скажет «Фу, какая мерзость!»). Теперь позови свою подружку, прикрой картинки следующей страницей журнала и открывай их ей напоказ по очереди.





5 Не потеряйся в ее теле

Ты считаешь, что знаешь тело своей женщины, как школьный отличник таблицу умножения? Замечательно. Тогда для тебя не составит труда определить, какая часть женского тела изображена на каждой фотографии.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 Гадание по руке

При встрече ты первым делом смотришь женщине в глаза. Ну, или сантиметров на тридцать пониже. Факт тот, что, оглядывая даму, наименьшее внимание ты уделяешь ее рукам. А между тем именно по рукам знатоки советуют определять возраст женщины — здесь возрастные изменения скрыть почти невозможно.

Определи по рукам возраст их владелиц.

17 ЛЕТ Рука 1 2 3 4
29 ЛЕТ Рука 1 2 3 4
35 ЛЕТ Рука 1 2 3 4
41 ГОД Рука 1 2 3 4

7 Давай называть вещи своими именами

В лицо с этими штуками ты уже знаком. Встречаешься с ними ежедневно. Теперь неплохо было бы еще и выяснить, как их зовут.

СТРИНГ 1 2 3 4 5
СЛИП 1 2 3 4 5
БИКИНИ 1 2 3 4 5
ШОРТИКИ 1 2 3 4 5
ШТАНИШКИ 1 2 3 4 5

Правильные ответы

1 Отгадай мое имя...

Слева направо: Ева, Кристина, Джулия, Катя, Жанна. **За каждое правильно угаданное имя занеси себе в актив по 2 балла.**

3 Получится ли из тебя Иван-царевич?

От морского слона и паука Eresus niger-Stein превращения в Василису Прекрасную ждать не приходится. Потому что они самцы. А вот рабочая пчела и курочка Одина — самки.

За каждое правильное попадание — 2 балла.

2 А это что за?..

1 Презерватив 2 Аппарат для тренировки промежности перед родами 3 Щипцы для подвивки ресниц 4 Машинка для выстригания волос из носа 5 Освежающая салфетка 6 Аспирин 7 Блеск для губ 8 Антивоспалительные вагинальные свечи 9 Ежедневная прокладка для трусиков-стринг 10 Вагинальный противозачаточный колпачок 11 Духи во флаконе 12 Салфетки для деликатного снятия макияжа 13 Булыжник весом 425 граммов, который она в 1987 году взяла с Анапского пляжа как сувенир и с тех пор так и не собралась вынуть его из сумки 14 Гель для рук с увлажняющим эффектом 15 Дорожная зубная щетка с пастой.

За каждый правильный ответ — 1 балл.

4 Ой, мамочки!

Если девушка не издала ни одного звука, значит, она у тебя Зена Королева воинов. Любая менее решительная дама если и переживет крысу и таракана, то на фурункуле наверняка расстроится. **Если угадал, когда она сломается, — плюсуй себе 4 балла.**

5 Конечно, это было легко

Поэтому всего по 2 балла за каждый правильный ответ. 1 Седьмой позвонок 2 Ключица 3 Подмышка 4 Сгиб под коленом 5 Ложбинка между грудей.

6 Гадание по руке

За каждую правильно датированную руку — 1 балл.

7 Давай называть вещи своими именами

Правильный ответ — 1 балл.

Результаты

Если набрал мало баллов, не переживай. Честно признаемся, у нас в редакции ребята уж на что специалисты, тоже почти все в лужу сели.

40 баллов и больше

Ты не женщина случаем? Нет? Ну, извини. Просто результаты уж больно хороши — даже не верится.

В конце концов, это просто нечестно: мы такие сложные тесты придумываем не для того, чтобы их как делать нечего проходили. Ну ладно — получай заслуженное признание. Ты блестяще разбираешься в женщинах и очень многое о них знаешь. Если тебя запустить в темную комнату, в которой сидят десять тысяч женщин, ты за пять минут найдешь самую из них хорошенькую. Ты никогда не ошибешься, стаскиваешь ты с женщины в данный момент бикини или стринг, и сам можешь выбрать для нее в магазине предохранительные средства. Она наверняка хвастается тобой перед своими подругами.

20–39 баллов

Ну, перепутал ты локоть с клитором — что с того? В принципе, ты совсем неплохо разбираешься в женщинах и имеешь определенный опыт общения с ними. А если есть еще какие-то пробелы в образовании, то так даже интереснее получается. Впереди у тебя еще много открытий чудных, если ты и дальше будешь трудиться над изучением женщины столь же старательно, как до сих пор.

0–19 баллов

Да уж... ну ничего, дело поправимое. Тут все дело в практике, практике и еще раз в практике. А практика вон она — в соседнем баре два часа мусолит, скучая, свой мартини. Так что давай. Вставай с дивана, смени уютные тренировочные на что-нибудь более элегантное и отправляйся изучать обычаи и привычки противоположного пола. Нельзя быть таким нелюбопытным, когда в мире столько всего таинственного и непонятного. Успехов!

Фото: East News, Playboy, Walter Fey, Wildlife, Илья Буш

"Мне всегда казалось скучным следовать заранее написанным нотам, поэтому я и стал свободным импровизатором – как в музыке, так и в жизни".

Алексей Козлов

Узнайте, как рождается музыка

Каждое исполнение джаза по-своему уникально.

Ни в одном другом жанре нет стольких звуковых вариаций, экспрессии и виртуозных импровизаций.

Проигрыватель компакт-дисков TECHNICS SL-PS7 позволяет уловить все нюансы этого стиля и с тончайшей достоверностью передает его захватывающую энергию и музыкальную глубину.

Проигрыватель SL-PS7 предоставляет Вам уникальную возможность услышать все музыкальные оттенки так, как слышит их истинный джаз-мен.

Новая технология Digital re-master processing обеспечивает повышенное качество звуковоспроизведения и более чистый и реалистичный звук.

Новый процессор DSP существенно расширяет диапазон воспроизводимых частот (за пределы 20 кГц), позволяя добиться более естественного звучания.

Настройтесь на качественно новое восприятие музыки и почувствуйте себя участником грандиозного jam session.

Technics

техника вдохновения

Считается, что современный цивилизованный человек — существо свободное. Вот уж дудки. Тоже мне, свобода, когда ты каждый день (кроме выходных и праздничных) вынужден проводить в закрытом помещении. В компании разнообразных козлов, ослов и косолапых мишек. Правда, за это тебя кормят и даже продвигают по службе. Но и глаз с тебя не спускают.

Даже если ты отменный работник и гордость родного предприятия, ты все равно постоянно находишься под контролем. Который фиксирует все аспекты твоей жизнедеятельности: начиная с того, какого цвета ты носишь галстук, и кончая тем, каким именно глазом ты подмигиваешь Марине с пятого этажа.

Попытки из-под этого присмотра ненавязчиво выбраться вполне даже могут привести к тому, что в один прекрасный момент ты получишь то, что хотел, и окажешься на воле.

В пампасах на подножном корму — и всего-навсего за то, что пару часиков побродил по XXX-сайтам со служебного компьютера и послал любимой «мыло» со стихами собственного сочинения. В которых имя-отчество твоего непосредственного начальника удачно рифмовалось с некоторыми частями тела некоторого животного.

С другой стороны, если всегда и во всем соответствовать облику образцового служащего, так недолго и окончательно лишиться всякого чувства юмора.

Чтобы такое дикое и независимое существо, как ты, могло выжить в условиях офисной неволи, необходимо найти правильный баланс между желаниями питомца и требованиями приличий. Условия зоопарка, в котором ты находишься (а в отдельных, особенно запущенных случаях террариума), нужно максимально приблизить к твоей естественной среде обитания. Причем заняться этим нужно будет тебе самому. Гринписа на помощь ждать не приходится.

Как защищаться

1. Показывай зубы

Милых людей любят все. Сперва. Но уж очень удобно спихивать на них все промахи и недочеты.

Очень часто козлами отпущения в коллективах становятся именно такие безотказные и снисходительные люди, на которых быстро начинают ездить все, кому не лень. И это еще не самое неприятное, хуже всего, что добряка еще и начинают недолюбливать: понятно, ведь чем больше ты чувствуешь себя виноватым перед человеком, тем противнее тебе этого человека видеть. Поэтому не бойся защищать себя с самого начала. Без агрессии и напора, конечно, но достаточно решительно.

2. Маскируй свою нору

Даже у самого загруженного человека иногда выпадают периоды, когда у него, по большому счету, нет никаких важных дел. Если такая удача привалила тебе, не торопись тут же бежать и добровольно взваливать на себя новый проект. Вспомни японских служащих, которые стоят на первом месте в мире среди людей, скончавшихся от сердечной недостаточности прямо на рабочем месте. Пауза между шквалами — твоя заслуженная добыча. Вот только не надо, чтобы все вокруг сразу увидели, что тебе совершенно нечем заниматься: не надо садиться за свой полупустой стол и аккуратно расставлять по нему дыроколы и пресс-папье. Наоборот, заваленное бумагами, канцтоварами и посторонними предметами рабочее место сразу даст окружающим понять — вот человек, у которого от забот голова пухнет. А то, что он третий час тупо созерцает кактус, — так это у него полет мысли так выражается.

3. Преодолевай межвидовые барьеры

Железный факт: человек, который общается не только со своими ближайшими коллегами, но и с отделами на двенадцати остальных этажах, телефонистками, сторожами и работниками котельной, быстрее узнает важные новости. Например, что в столовую завезли суперкачественную семгу, Смирнов из финансового по дешевке продает «Мерседес», а в отделе сбыта открылась очень нехилая вакансия, на которую сейчас ждут претендентов. Кроме того, широкий круг знакомств обеспечит тебе популярность в компании и снимет проблему дефицита общения.

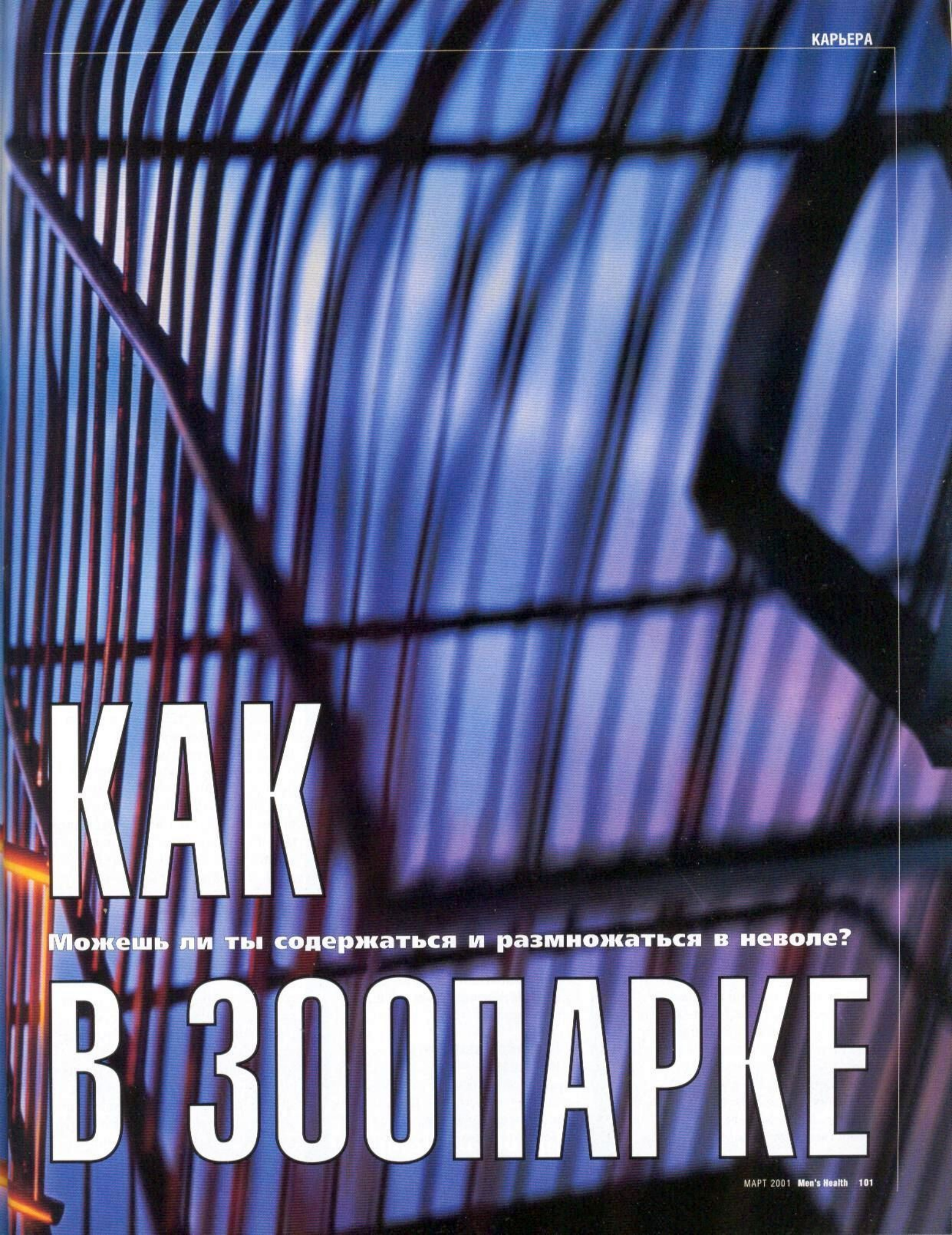
4. Чисть перышки

Последнее время внешность начинает играть все более важную роль в карьере. Подтянутый, привлекательный, хорошо одетый сотрудник служит более подходящей визитной карточкой фирмы, чем замученное создание без бицепсов, но зато с мешками под глазами и с пятнами от кетчупа на манжетах. Поэтому еще вопрос, что важнее: умереть сегодня ночью над этим ежеквартальным балансом или сходить в парикмахерскую и тренажерный зал.

5. Отвоюй себе территорию

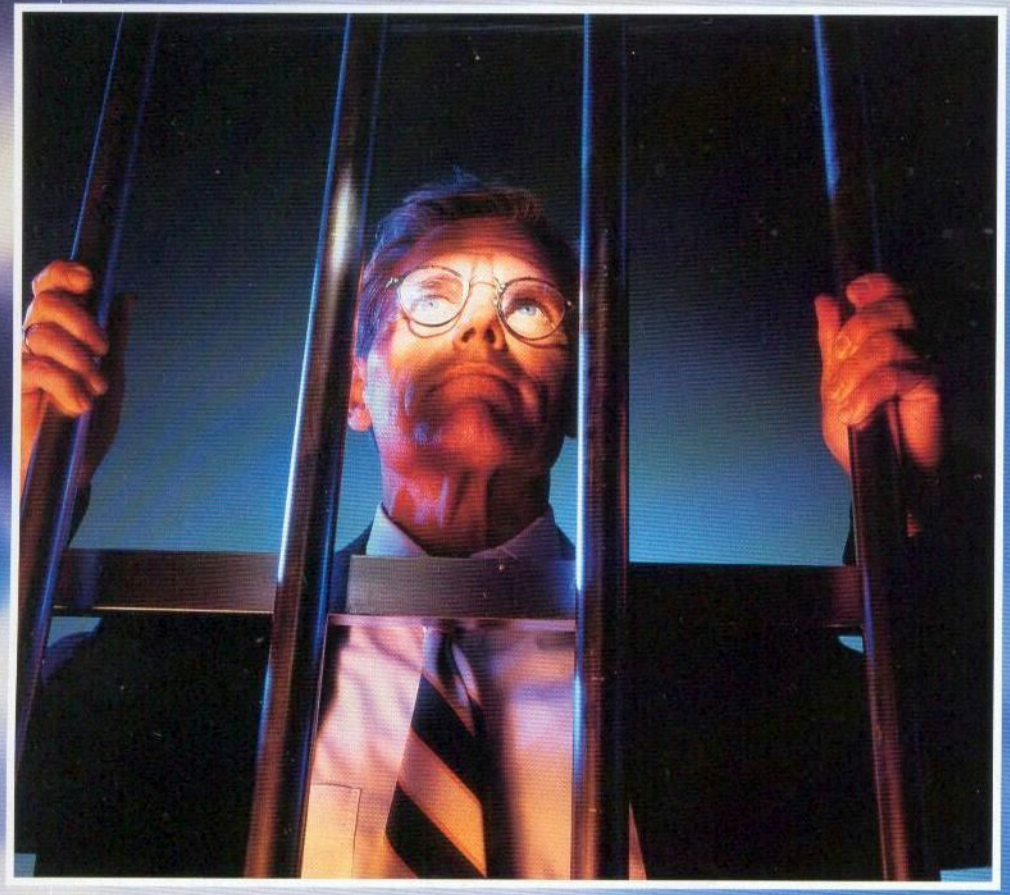
Когда все сотрудники находятся в постоянном взаимодействии и легко друг друга подменяют, это идет на пользу фирме. Но тут твои интересы и интересы компании совпадают не полностью. Потому что, что бы там ни говорили социалисты-утописты, коллективный труд вовсе не украшает жизнь человека. Жизнь человека украшает, когда он, во-первых, уверен, что его личные успехи не пройдут не-

Автор: Виталий Танин



КАК В ЗООПАРКЕ

Можешь ли ты содержаться и размножаться в неволе?



замеченными, а во-вторых, что все точно знают: в проектах типа «Ю7-Меркурий-Стартер» разбираешься ты и только ты, а все остальные предпочитают в этот бермудский треугольник носа не совать и тебя не контролировать. Пусть ты незаменим лишь на маленьком участке своей работы, но уж там ты должен быть незаменим совершенно. Если таких участков нет, тебе придется их выдумать.

6. Держи хвост пистолетом

Из начальственного кабинета доставили письмо, в котором тебя вежливо просят не появляться более в офисе в лиловых гетрах, снять со стены постер с группой «Кисс» и прекратить использовать служебный телефон для частных разговоров. От такого вмешательства в твою личную жизнь у тебя в три раза подскочил уровень адреналина в крови и ты не знаешь, куда кидаться: то ли к постеру — рвать его на мелкие кусочки, то ли в отдел кадров с заявлением по собственному желанию. Не надо превращаться в параноика. За тобой следят, конечно, но достаточно открыто. Тем лучше. Честно выполни требуемое. Замени гетры на малиновые, а «Кисс» на Бритни Спирс. Подожди результатов. Если они не последуют, живи спокойно. Это был отдельный всплеск административной горячки, и следующего можно будет ждать достаточно долго, живя обычной полноценной жизнью. Если новый ультиматум будет доставлен в течение месяца, значит, тебе попался достойный противник. Тогда попробуй следующую комбинацию — полосатые гольфы и ансамбль «Самоцветы» на двери в мужской уборной. Когда-нибудь тебя все же оставят в покое, и ты сможешь отпраздновать небольшую победу над тиранией.

7. Не бойся вылететь из гнезда

Переходя на новое место работы, ты всегда рискуешь столкнуться с такими видами контроля над сотрудниками, которые покажутся тебе унизительными. Где-то тебя могут заставить пробивать талон при приходе-уходе, где-то обыскивают перед лифтом металлоискателями, в одном месте запретят держать кофеварку или фотографии родных в офисе, а в другом потребуют обязательного ношения только белых рубашек. В разных компаниях разные традиции, и тебе потребуется время, чтобы начать относиться к ним как к чему-то естественному. Тем не менее специалисты-психологи говорят: если ты регулярно испытываешь на новой работе чувство стыда, обиды, унижения дольше двух месяцев, это место тебе не подходит. У каждого из нас свои, индивидуальные границы личной свободы. Продолжительное их нарушение может привести к тяжелому стрессу, психозам и проблемам со здоровьем — прежде всего с иммунной, сердечно-сосудистой и нервной системой.

Как размножаться

Ты не железный. А она — просто прелесть какая милашка и вообще очень даже «за». В том смысле, что идея размножения в неволе ей, судя по всему, тоже не кажется такой уж безумной. Хотя, конечно, лучше бы этого не произошло. Служебный роман даже в кино кажется штукой утомительной, а что касается реальной жизни…

И в любом случае постарайся, чтобы твое новое увлечение хотя бы не сидело день за днем в одном с тобой помещении. Пусть она работает на другом этаже, в филиале фирмы через дорогу, приходящей уборщицей — лишь бы она не была твоей коллегой и ближайшей соседкой по офису.

Будем считать, что эта вводка была голосом разума. Разумеется, ты ему не внял. Тогда читай дальше — может быть, пригодится.

1. Уставленные диванами для посетителей коридоры крупных компаний даже ночью остаются самым рискованным местом для брачных игр. Дело в том, что там чаще всего расположены телекамеры, о наличии которых могут не знать даже высокопоставленные сотрудники. Камеры непосредственно в офисах устанавливаются мини-

мум в двадцать раз реже, чем в местах, открытых для посещения людьми «с улицы». Наиболее же безопасное место — кабинка туалета. За установку аппаратуры слежения в таком месте твои работодатели вполне могли бы разориться на судебных процессах за моральный ущерб.

2. Понятие «сексуальный харрасмент» уже прижилось в нашем быту, но никак не отражено пока в юридических кодексах. Ты еще можешь безнаказанно свистеть вслед коллегам женского пола и делать комплименты их ножкам. Это не может быть причиной твоего увольнения согласно трудовому кодексу (хотя вполне может стать причиной прилетевшего тебе в голову скоросшивателя).

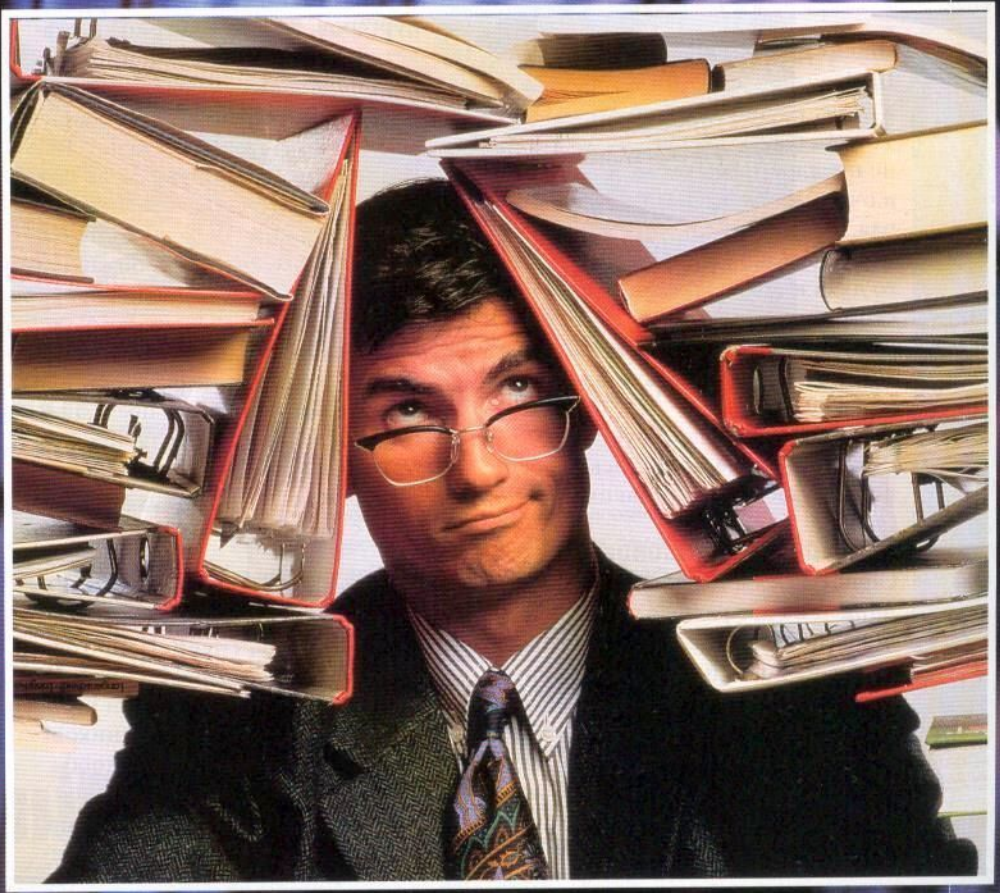
3. Если ты устроил невинный просмотр интернет-сайтов с анатомическими откровениями (с целью взять на вооружение передовой опыт ударников труда), знай: возможно, твои манипуляции моментально стали известны начальству. Существуют программы, позволяющие получать по вызову всю информацию, прошедшую по одному из сетевых компьютеров (в том числе отосланные е-мэйлы). И некоторые из этих программ даже рассчитаны на то, что «следящий компьютер» начинает подавать сигналы тревоги, когда по сети проходит запрос на отмеченные тремя крестами сайты. Впрочем, если тебя поймали за подобными развлечениями, у тебя есть шанс отмазаться. Например, дав прочитать боссу следующий пассаж.

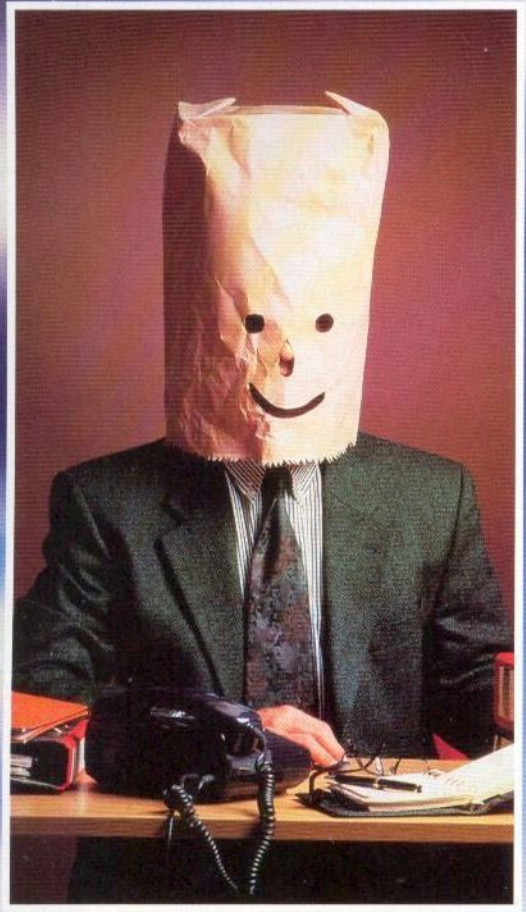
«Отныне общеевропейские правовые нормы запрещают работодателям всех стран совета Европы увольнять сотрудников за извлечение порноматериалов в Интернете. Соответствующие поправки вносятся в правовые кодексы всех стран членов Объединенной Европы. Такое решение было вынесено на основании исследований, проведенных одновременно во всех европейских странах. Исследования показали, что 92% всех обращающихся к подобным сайтам мужчин в возрасте от 20 до 35 лет испытывают непосредственно после просмотра чувство комфорта и успокоения. Одновременно у них улучшается кровообращение, снимается раздражительность и возрастает способность к концентрации».

Как оказаться в «Красной книге»

Вот факторы, которые, с точки зрения социопсихологов, могут сделать твое пребывание в компании практически вечным. Чем больше этих факторов у тебя есть, тем выше вероятность, что тебя не уволят. А, наоборот, будут обливать слезами твои ноги и умолять остаться здесь навсегда.

- У тебя редкая профессия, необходимая этой компании.
- Ты получаешь как минимум на 15% меньше, чем средний специалист твоего профиля.
- Твоя компания переживает период бурного роста.
- У тебя нет помощников, которые посвящены в твои дела.
- У тебя есть собственные заказчики и клиенты, которых ты легко можешь «увести» за собой при переходе на другую работу.
- Твой труд приносит компании как минимум в три раза больше денег, чем она тебе платит.
- В компании намного больше женщин, чем мужчин. (А вот если бы ты был женщиной, то преобладание мужчин, наоборот, как ни странно, повышало бы риск увольнения.)
- Ты привлекательно выглядишь.
- У тебя нет недоброжелателей.
- У тебя несколько специальностей, и при необходимости ты можешь временно заменять выбывших сотрудников этих профилей.
- У тебя есть больше пяти процентов акций твоей компании.
- Ты профессиональный юрист и умеешь вытягивать деньги из тех, кто причинил тебе моральный или материальный ущерб.
- Тобой уже интересовались конкуренты фирмы.
- Твои друзья или родственники занимают высокие посты, пусть даже не в этой компании. Или просто являются влиятельными или знаменитыми людьми.





Площадка молодняка

Шеф в отъезде, клиенты, видимо, в коме, в офисе затишье и скука... То есть была бы скука, если бы ты не предложил коллегам поиграть в очень интересную игру. Которая, во-первых, способствует развитию в коллективе товарищеского духа и возникновению дружеской атмосферы, а во-вторых, помогает дождаться того момента, когда стрелка часов доползет-таки до 18.00.

Офисных игр существует много. Вот те, которые пришлись особенно по душе нашей редакции.

«Контрольный звонок»

Офис разделяется воображаемой линией на две равные половины — получается две команды игроков. Первый «водящий» набирает внутренний номер одного из игроков другой команды. В это же время все члены его команды также набирают номера «с другой половины». Задача противников — определить, кому звонит «водящий». Только этот звонок должен быть принят, остальные проигнорированы. Если, сняв трубку, противник слышит голос «водящего», значит, первая команда проиграла, а вторая набрала одно очко и теперь сама назначит своего «водящего». Если сняли неправильную трубку, то команда получает минусовое очко и первая команда имеет право опять делать контрольный звонок.

Побеждает та команда, которая первая наберет десять очков. Особый интерес игре придают два момента:
— знаки и сигналы, при помощи которых звонящая команда распределяет, кто кому будет звонить;
— приятные мысли о том, что нудный заказчик Петров из Астрахани нынче уж точно до вас не дозвонится.

«Ланч-блеф»

В этой игре самое интересное то, что никто не знает, чем ему сегодня придется питаться.

Во время обеденного перерыва каждый сотрудник отправляется покупать готовый ланч (не важно что — салат из редиски, пару гамбургеров, дюжину устриц) и кладет его в пакет вместе с чеком. Пакеты приносят в офис в закрытом виде. После чего каждый называет цену, которую заплатил за покупку. При этом можно называть как правильную сумму, так и врать. Безбожно. Ведущий (наверное, это будешь ты, ведь это все тобой затеяно) выставляет пакеты на стол и проводит аукцион. Он говорит, кому принадлежит данный пакет, называет декларированную цену, демонстрирует его внешний вид и предлагает публике выкупить обед по принципу «кто даст больше».

Выигрывает тот, кто продаст свой ланч с самой большой прибылью.

«День служебных записок»

Игра проходит в течение конкретного отрезка времени. Например, одного дня. Начинает ее игрок, выбранный по жребию. Он пишет записки каждому из участников. В записках содержатся разнообразные интересные требования. Например, сказать шефу «я тебя люблю», рыгнуть в трубку, отвечая на следующий звонок, или позвонить мегере с ресепшн и поинтересоваться у нее прогнозом погоды в Катманду.

Игрок, выполнивший требование, имеет право в свою очередь тоже написать записку с идиотическим поручением и передать ее любому из участников. Тот, кто откажется выполнить поручение, заключенное в записке, вносит заранее уговоренный штраф в общую кассу. Такой же штраф вносит и тот, чье требование будет признано общим голосованием невыполнимым. В конце рабочего дня на штрафные заказывается пицца в офис на всех. MH

Опрос трудящихся

Результаты опроса, проведенного www.eStart.ru

Как ты воспринимаешь коллег по работе?

1. Все очень милые и дельные люди 35,0%
2. Дельные, но совсем не милые 26,4%
3. Сплошь лентяи 13,2%
4. Завистники, наушники, стукачи 12,7%
5. Я их вообще не воспринимаю 12,7%

Сколько рабочего времени ты проводишь на порносайтах?

1. Нисколько 64,9%
2. Около часа в неделю 9,5%
3. 10-15 минут в день 6,8%
4. Около часа в день 6,6%
5. Счастливые часов не наблюдают 12,2%

Были ли у тебя служебные романы?

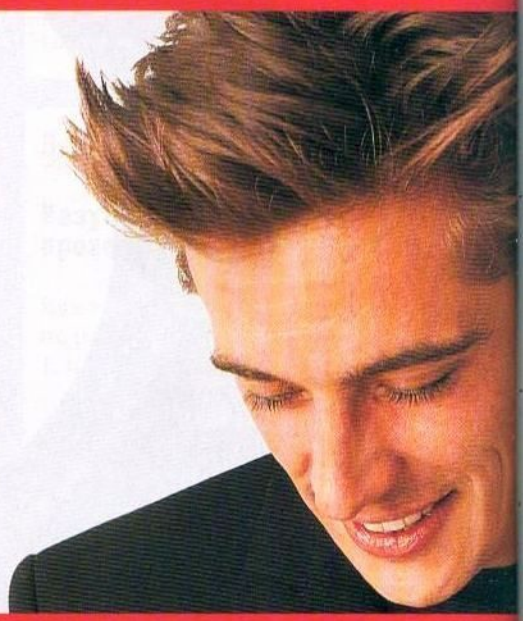
1. Никогда 33,4%
2. Была у меня одна... 31,6%
3. Да, и не раз! 35,0%

За что любят начальника?

1. За помощь в личных вопросах 7,1%
2. За философское отношение к дисциплине 12,3%
3. За профессионализм 41,6%
4. За красивые глазки/ножки 2,0%
5. За большую зарплату 20,5%
6. А за что его любить? 16,5%

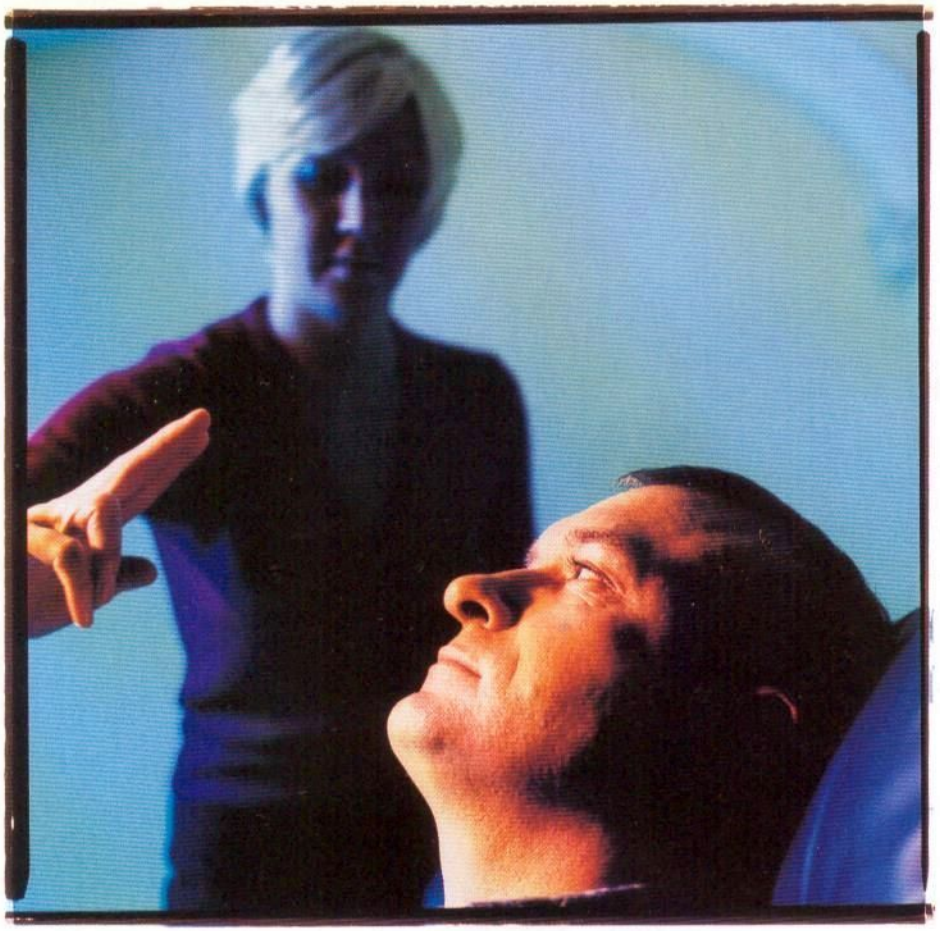
Фото: Stock East News

не подражай



твори

Товар сертифицирован



«А сейчас меня заставят съесть живого таракана... И сытно облизнуться». Незлобиво думал я, выслушивая: «Вы чувствуете приятную теплоту и наполненность в руках. Теперь в ногах...» Самое интересное, что я действительно ощущал все это именно там, где говорила светловолосая Ирина. «Ваши веки тяжелеют и закрываются», — вещала она. Что самое интересное — они таки закрылись. Хотя я и не спал...

Автор: Тимофей Липкинд

А Я И НЕ СПЛЮ!

С КАКОГО ПЕРЕПУГА?

Вообще-то, я отношусь к гипнотизерам не так уж плохо. Особенно, когда они на сцене-арене кладут на острия кинжалов или краешки табуреток не мое бесчувственное тело, а тела каких-то совершенно посторонних зрителей. Тем не менее на подобные представления я предпочитаю не ходить. Никогда и ни за какие деньги…

Беда в том, что последние две недельки выдались у меня... Скажем, не самые лучшие в жизни. Результат? Я стал просыпаться где-то между 4 и 5 часами ночи (или утра, если кому-то так больше нравится), раздраженно ворочаясь и бессмысленно тиская подушку до самого звонка будильника в 7.55. Такого рода бессонница чревата непреходящим чувством дрожащей желеобразности под коленками, заметно заторможенной реакцией на переключения светофоров и постоянным ощущением, что этот безумный рабочий день теперь уже не закончится никогда.

Именно в том момент, когда последнее ощущение обострилось до крайности и, видимо, отразилось на лице, ко мне подошел коллега по работе и участливо сказал. «Сходил бы ты к гипнотерапевту. Помогает. Я сам так курить бросил. А уж стресс и прочие неприятности снимают на раз». Я бы ему не поверил, если бы твердо не знал: месяца два назад реально и быстро его найти можно было только в курилке на лестнице.

В ПОИСКАХ СНА

Увы, телефончик своего чудодейственного гипнотизера мой приятель найти не смог. Поэтому пришлось заняться изучением объявлений с последующим обзвоном. Некоторых моих собеседников сильно смущали вопросы о наличии лицензии и разрешения на практику от Института психологии РАН, с некоторыми разговор не клеился с первых же слов (вплоть до сильной идиосинкразии), в конце концов координаты Ирины мне присоветовали в каком-то сердобольном психологическом центре...

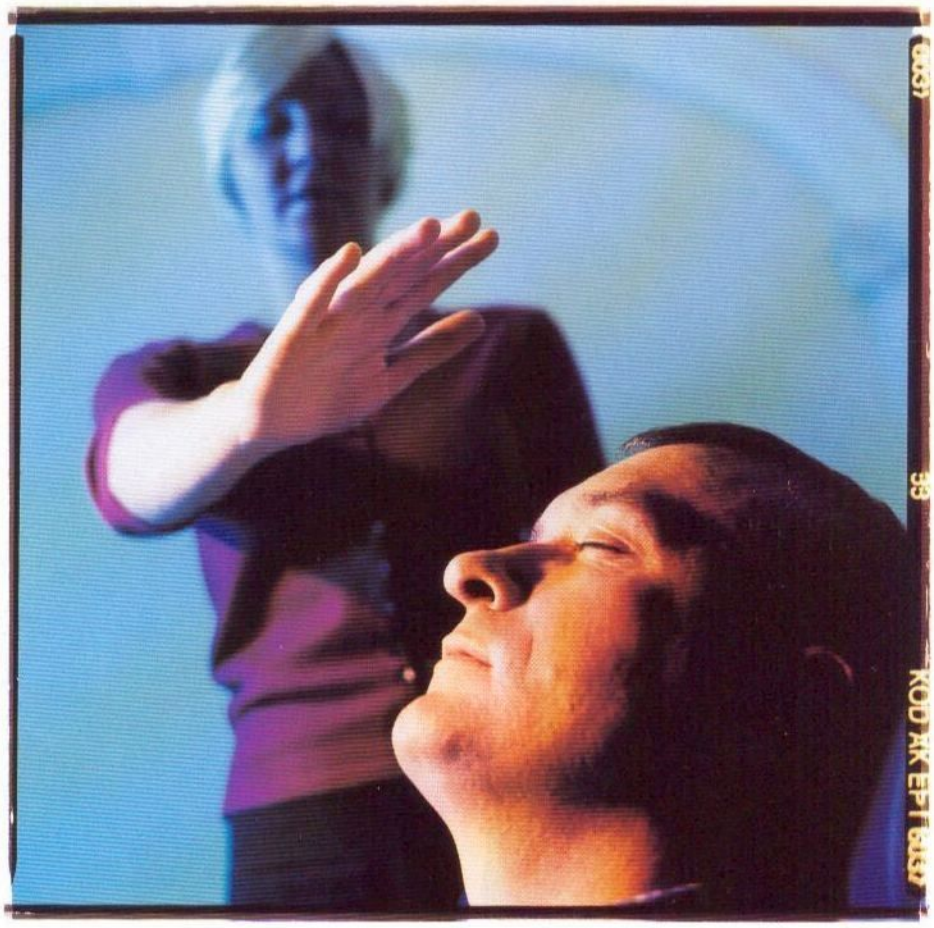
...Диван, на котором я раскинулся, был удобен, музыка тиха и расслабляюща, гипнотизерша — молода и даже слишком привлекательна для такой серьезной профессии. Но говорила бойко, со знанием дела, без тени кокетства и, что особенно приятно, не подпускала ни грамма мистики. Да и бумаги-дипломы были в полном порядке.

Ненавязчиво расспросив меня о стиле жизни, Ирина, видимо, определившись с моими ментальными проблемами, заставила меня... дышать. Точнее, дышать и думать о том, что я делаю. И делать все это как можно глубже и спокойнее. Поначалу получалось плохо. То есть просто больно.

— Это естественно, — успокаивала Ирина, — у человека застрессованного дыхание учащенное и поверхностное. И мышцы грудной клетки к этому привыкают.

В результате довольно продолжительного и вдумчивого вдыхо-выдыхания я почувствовал приятное тепло в области солнечного сплетения и общую расслабленность. Только правая рука еще немного напрягалась.

— Теперь посмотрите на потолок и сконцентрируйте взгляд на одной точке, — в голосе Ирины прорезались какие-то новые, отчасти командные нот-



ки. — Представьте: вы на пляже, и ваша правая рука зарывается в горячий песок. С воображением у меня все в порядке. Правая рука приятно отяжелела, стала горячей и совершенно расслабленной. Все остальные конечности были уже в том же состоянии. Она говорила и говорила. Веки мои тяжелели. В конце концов глаза закрылись, и я очутился в состоянии человека, который еще не заснул, но уже и не особенно бдит.

На самом деле, прикинул я, меня уже загипнотизировали — я слишком добродушно воспринимал довольно строгие указания по поводу того, почему и когда именно мне должно спать (терпеть не могу, когда мною помыкают). Но при этом я все же не спал, как и предупреждала Ирина, чувствуя, что в любой момент могу прервать это действо. Но мне этого не хотелось. Уж больно хорошо и спокойно. И все же, пересилив себя, я выдавил из себя довольно циничный вопрос. Ответ мне в общем понравился. Равно как и последовавшее за ним предложение представить себя лежащим на дне лодки, плывущей по мерно плещущему морю без руля, что называется, и ветрил. Это мне категорически подходило. Я ощутил запах водорослей и больше возражать не стал. Хотя вопросы я все равно задавал. Но уже тихие и мирные. В конце концов голос Ирины обрел твердость, и на счет десять глаза мои открылись.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ РАЗОБЛАЧЕНИЯ

Почему я столь безропотно выслушивал приказы? Задача гипнотерапевта — ввести пациента в состояние легкого транса, чтобы ослабить контроль сознания за тем, что мы делаем, о чем думаем и говорим, и добраться до подсознания, в которое и надо вложить очень краткие, но объемные позитивные установки. В то же время первое, что доводят до сведения клиента настоящие специалисты: глубокий гипноз, когда человек перестает себя контролировать, — не их профиль, потому что это очень глубокое вторжение в психику, которое уместно лишь в случаях очень тяжелых расстройств. И право на такую процедуру имеет лишь считанное число специалистов, которые способны вывести человека из этого состояния, не повредив психику. Сколько сеансов мне понадобится, чтобы избавиться от бессонницы? В моем конкретном случае (каждый клиент требует сугубо индивидуального подхода — одного жалеют, а другого обличают, к примеру), поскольку я не сопротивляюсь и воображение развито хорошо, мне потребуется не более 3-4 сеансов (от 10 у.е. визит, от 25 у.е. вызов на дом или в офис). Плюс методика самогипноза, которой я тут же был обучен и должен был применять ежедневно по утрам и вечерам (5-10 минут).

Выйдя на улицу, я почувствовал себя непривычно расслабленным и несколько озадаченным. Рабочий день на этот раз показался мне короче, чем обычно. И проснулся я всего за полчаса до звонка будильника. То есть заработало? Вроде бы да. Беспокоила только одна мысль: если действительно человеку так просто можно вложить в мозги всяческие жизнеутверждающие установки, то почему до сих пор не воцарил рай на земле? С нею я и заснул.

ГИПНОТЕРАПИЯ

Что такое? Введение человека в состояние расслабленного транса, когда мозг работает в режиме альфа-ритмов, то есть на уровне подсознания. Именно на этом уровне лучше всего воспринимаются позитивные установки.

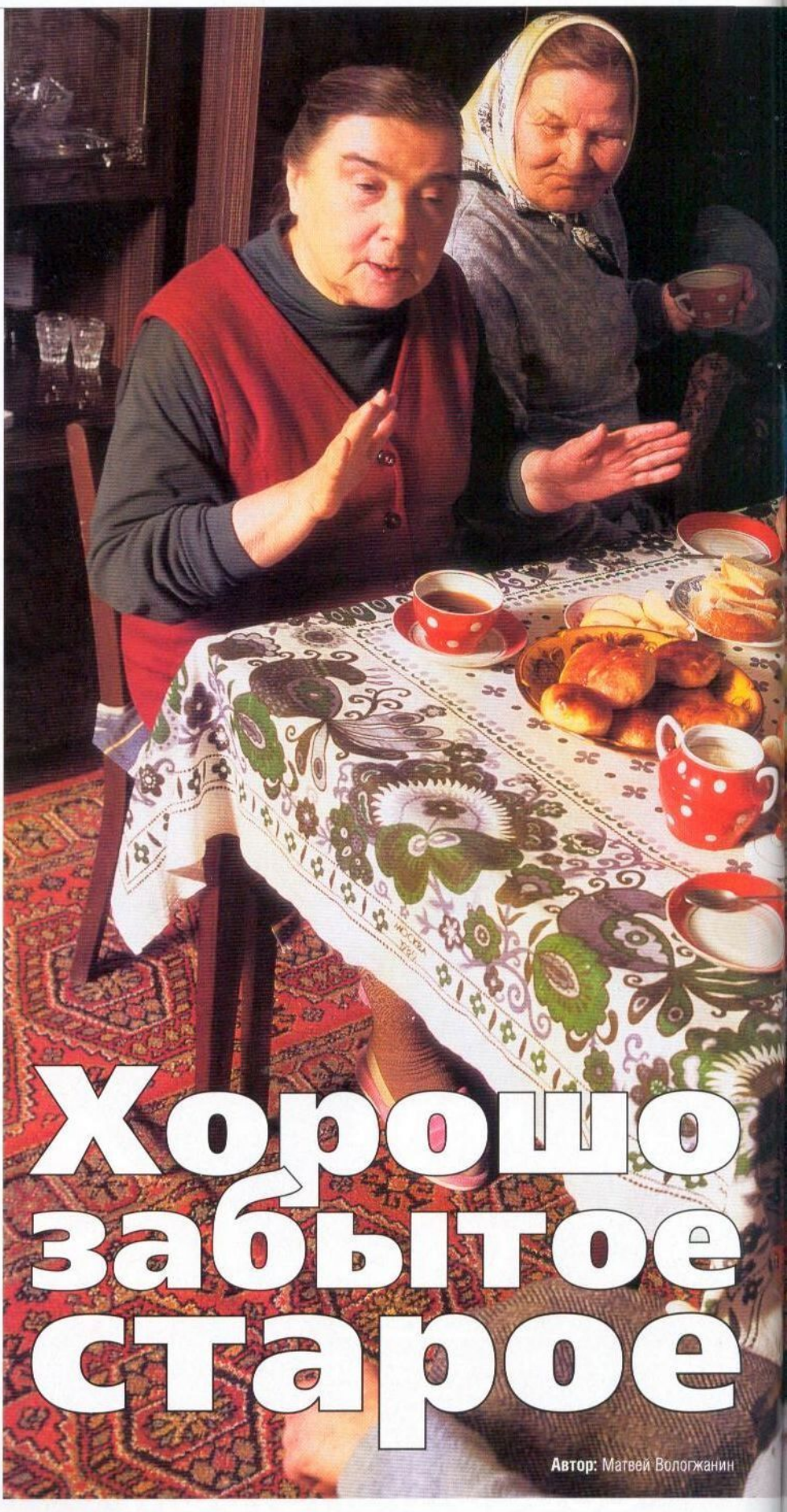
Кому может помочь? Гипнотерапия может помочь не только людям, страдающим фобиями, депрессиями, бессонницей, вредными привычками, но и облегчить страдания астматиков, аллергиков и даже людей с проблемами пищеварения, которые нередко возникают вследствие стрессов.

Это безопасно? При условии, что вы проверили все лицензии, дипломы и разрешения — вполне. Но все равно, учитывая некоторые особенности российской действительности, в поисках хорошего специалиста лучше пользоваться рекомендациями друзей и знакомых, уже прошедших курс лечения, а не полагаться на объявления в газетах.

Можно ли проводить сеансы самогипноза? Легко. Найди тихий уголок, расслабься и представь, что идешь по живописной сельской дороге где-нибудь в середине июля. Щебечет, стрекочет, шуршит... Считай до десяти, с каждым разом представляя себе все более и более красивые пейзажи. Повторяй про себя: лепота-то какая. Достигнув вершины блаженства, постепенно выходи из него на обратный счет от десяти до одного. Весь сеанс занимает около 20 минут.

Фото: Matt Anfrobus

Хорошо забытое старое



Если ты думаешь, что окружающие тебя женщины — загадочные существа, то подожди лет пятьдесят. Вот тогда-то ты увидишь, какие они загадочные на самом деле. Сейчас это все цветочки...

О таинственной жизни старушек молодые мужчины осведомлены довольно плохо. Мы только знаем, что рядом с нами живут удивительные создания, которые кричат, разговаривая по телефону, красят волосы в синий цвет, хранят на антресолях запасы кильки в томате и ездят в такси исключительно на заднем сиденье, вцепившись в ручку на потолке.

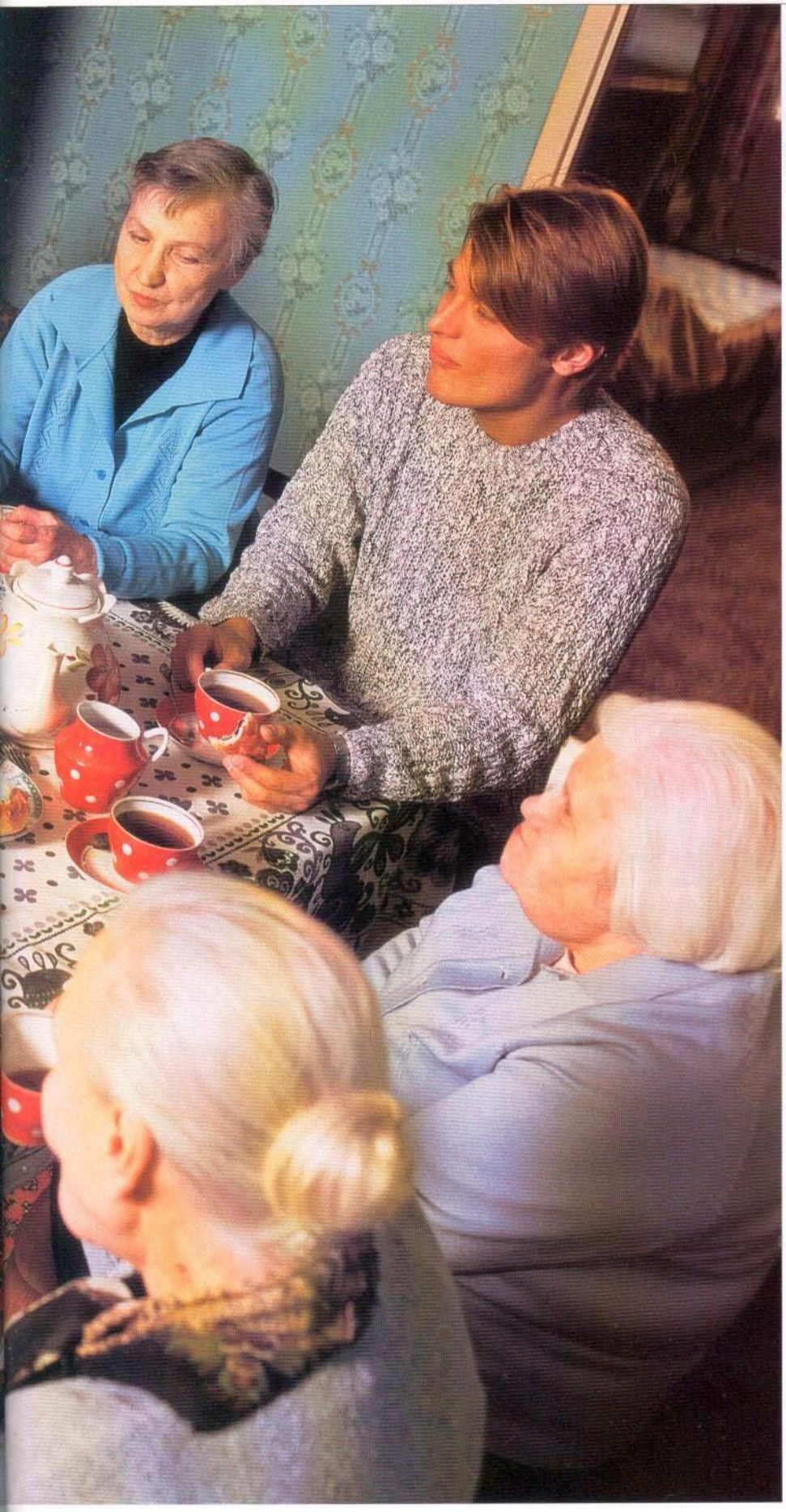
У нас с ними очень мало общего. Бабушки не толкают штангу, не любят пива и плевать хотели на отборочные матчи лиги чемпионов. Кроме того, они выкидывают в помойку все встретившиеся им журналы с голыми женщинами. Даже самыми фигуристыми.

О чем нам, спрашивается, с ними разговаривать? Как они дошли до жизни такой?

Хотя вопрос на самом деле интересный... Как, действительно, дошли? При всем несуразном, казалось бы, образе жизни бабушки как-то ухитряются жить в среднем на двенадцать лет больше, чем мы. Причем вне зависимости от того, в каком государстве — развитом или недоразвитом — происходит дело. По статистике, на одну бабушку старше 75 лет в мире приходится всего 0,25 дедушки. И объяснить это одними биохимическими факторами нельзя. После определенного возраста уровень защитных женских гормонов резко падает, и всевозможным инсультам, инфарктам и прочей гадости дамы становятся не менее доступны, чем мы. Тем не менее живут они дольше. Причем не только дольше, но и активнее, разнообразнее и насыщеннее. Они нянчат внуков, вспахивают дачные участки, ведут активную общественную жизнь, имеют широкий круг знакомств и по мере сил портят кровь работникам домоуправлений, требуя, чтобы березку во дворе штакетником окружили.

Как им это удается?

Автор: Матвей Вологжанин



Бабушкино правило НОМЕР 1

Бережно эксплуатируй собственное тело Представь себе, что тебе надо совершить поездку из пункта А в пункт Б. На выбор у тебя два варианта транспорта. Мощный, но плохо отрегулированный автомобиль, который летит со скоростью 200 км в час, но в любой момент может заглохнуть, или тихий опрятный драндулетик, который не спеша, но неуклонно продвигается вперед. Что ты выберешь?

В жизни мы все чаще выбираем первый вариант. Возможности нашего тела нам кажутся почти безграничными, поэтому мы рвем вперед, не обращая внимания на всякую ерунду: потянутые мышцы, пошаливающее давление, покалывание в левой пятке и почесывание в правом ухе. В результате мы всегда имеем шанс в самый неожиданный момент оказаться на обочине, ожидая перевозки.

А бабушки, в отличие от нас, прекрасно знают, на что рассчитан их драндулетик. Они внимательно прислушиваются к тому, как работает мотор, вовремя проверяют масло, регулярно тусуются на станциях техобслуживания и не пытаются выжать из двигателя все, что можно.

Бабушкино правило НОМЕР 2

Не требуй слишком многого от своих детей Даже если они принесли из школы три двойки подряд. Даже если они не стали космонавтами и чемпионами мира по шахматам. Даже если они начали поговаривать о необходимости разменять вашу общую квартиру. Матери никогда не разочаровываются в своих детях. Потому что не ждут от них ничего. Они их просто любят.

Бабушкино правило НОМЕР 3

Врачей надо любить Бабушки любят ходить в гости к врачам. И в свою очередь звать их к себе домой. О жизни побеседовать, а заодно на анализы напроситься. Понятно, что это доброе отношение бабушек не облегчает жизнь и без того загруженных участковых и врачей скорой помощи. Но зато с нами, мужчинами, у них особых хлопот нет. К врачам мы обычно не ходим. Нас к ним возят.

Бабушкино правило НОМЕР 4

Не теряй способности влюбляться Некоторые считают, что из всех живых существ бабушкам больше всего нравятся облезлые болонки с розовыми глазами. Это не совсем так. Болонки бабушкам, конечно, нравятся. Но ничуть не меньше им нравятся хорошо воспитанные приятные молодые люди интересной наружности. И если один такой устроится работать фармацевтом в городскую аптеку номер 2, то почти наверняка городская аптека номер 1 потеряет половину постоянных покупателей. Кроме того, пожилые женщины являются самыми активными потребительницами любовных романов и самыми верными поклонницами мутных сериалов про чистые отношения Педро и Хуаны.

Эти скромные романтические переживания помогают бабушкам поддерживать хороший гормональный баланс, нормализовать скачки давления и даже улучшать работу пищеварения.

Бабушкино правило НОМЕР 5

Научись получать удовольствие в одиночку Мы, мужчины, знаем только один способ получать удовольствие в одиночестве. Это хороший, проверенный способ. Но не стоит забывать, что существует масса других вещей, которым тоже можно радоваться наедине с собой. Отсутствие компании не должно заставлять тебя отказываться от просмотра фильма, туристической поездки или посещения выставки самоваров.

Бабушкино правило НОМЕР 6

Спускаясь вниз по лестнице, смотри под ноги Знаешь, кто чаще всего попадает в больницу с переломами ног? Женщины старше семидесяти лет и мужчины в возрасте от двадцати до тридцати пяти. Все-таки есть у нас с бабушками что-то общее. Правда, у них переломы объясняются повышенной хрупкостью костей, а никак не собственной неосторожностью.

Бабушкино правило НОМЕР 7

Составляй фотоальбомы Каждый человек иногда чувствует, что жизнь проходит слишком быстро. А ты до сих пор ничего особенного еще не успел ни сделать, ни пережить, ни увидеть. Лучший способ справиться с этими неприятными мыслями — залезть в шкаф за пирамидой фотоальбомов и сесть их пересматривать. Через полчаса тебе покажется, что твоя жизнь была уж чересчур активной и разнообразной.

СТАРЫЙ БАБУШКИН МЕТОД

Как не сгибаться

Чем выше твоя кровать, тем меньше проблем у тебя будет с поясницей. Примерно 10% всех приступов в этой области случается сразу после того, как человек встает утром с кровати. Тело, еще не «отошедшее» от сна, плохо подготовлено к таким сложным упражнениям. Так что, если твоя спина имеет неприятную привычку побаливать, покупай кровать, как у бабушки, — на высоких ножках.

Бабушкино правило НОМЕР 8

Заведи себе домашнее животное То, что домашние питомцы способствуют росту продолжительности жизни, — факт доказанный.

► с ними нужно гулять, играть, мыть их, причесывать, водить к ветеринару, снимать с дерева и вынимать у них из челюстей вот эту милую кису.

Все эти мероприятия заставляют хозяина поддерживать себя в хорошей форме.

► поглаживание их шерсти снижает артериальное давление.

► их общество вообще поднимает нам настроение.

И нельзя совсем игнорировать тот факт, что, когда к тебе из-за угла выходит мрачная группа просить сигаретку, наличие волкодава на веревочке тоже может существенно способствовать увеличению продолжительности твоей жизни. Даже если волкодав размером с крысу, кусаться он все равно может пребольно, а лаять — препротивно.

Бабушкино правило НОМЕР 9

Не бойся казаться смешным или странным Сколько бы ты взял за то, чтобы прогуляться до ближайшей булочной в бигуди, шляпке с вуалью и резиновых сапогах на босу ногу? Вот. А кое-кто делает это совершенно бесплатно.

Большинству дам зрелого возраста исключительно безразлично, что подумают о них окружающие. Пусть что хотят, то и думают, а она будет поступать так, как считает нужным и как ей удобнее.

Поэтому во многих отношениях жизнь бабушек намного проще и безмятежнее, чем наша с тобой. Они ведут себя естественно и меньше склонны обращать внимание на условности.

СТАРЫЙ БАБУШКИН МЕТОД

Как забыть про склероз

Высшее образование для пенсионеров в Европе и США стало массовым явлением. Причем 85% всех студентов — женщины. Они учат иностранные языки и историю искусств, генетику и кибернетику, психоанализ и самолетостроение. Неизвестно, каковы достижения этой группы учащихся в мировой науке, но факт, что пенсионеры-студенты меньше остальных своих ровесников страдают от склерозов и других мозговых заболеваний. И даже болезнь Альцгеймера у грызущих гранит науки развивается медленнее. Так что, если ты опять забыл о встрече в 14.30, позвонить Алене и купить домой молока, пора отправляться на курсы хиндустани. Может быть, Джавахарлала Неру в подлиннике ты и не прочтешь, но ключи и зонтики терять перестанешь.

Бабушкино правило НОМЕР 10

Делай что-нибудь руками Ты давно пытался собственными руками смастерить скворечник? (Ну, или рогатку, из которой можно в скворцов из окна пулять?) Давно? Спорим тогда, что у тебя это сейчас не получится — даже если в четвертом классе ты на пятилетку вперед решил жилищные вопросы всех скворцов средней полосы России?

Руки, не имеющие практики, за несколько лет разучиваются работать. И то, что ты целыми днями долбишь по клавишам и кнопкам и даже иногда сам заливаешь бензин в машину, ничего не значит. Проведи рукам проверку — попробуй как-нибудь вечером выполнить самостоятельно следующие задачи:

— сотри пыль с книжных полок и расставленных на них безделушек;
— заправь одеяло в пододеяльник;
— вымой кухонную плиту;
— пришей пуговицу к пальто;
— почисть килограмм картошки;
— сложи бумажный самолетик, который летает дальше одного метра.

Ну как? Много было веселья? Если очень много, значит, твои верхние конечности нуждаются в срочной трудовой реабилитации. Иначе потом восстановительные мероприятия могут быть очень жесткими, вплоть до необходимости записываться в кружок макраме.

Бабушкино правило НОМЕР 11

Что бы там ни случилось, а банки с мармеладом должны быть закатаны Конечно, этот мир несправедлив. Особенно к тебе. Все тлен, тоска и мерзость — нет в жизни счастья. Если ты думаешь, что бабушки иногда не приходят к такому же убеждению, то ошибаешься. Приходят. Но ненадолго. Потому что им некогда — у них крыжовник осыпается. И белье из прачечной нужно получить. Мужчина, выйдя на пенсию и отдалившись от дел, в трех из четырех случаев начинает стремительно деградировать. Единый ритм жизни, сознание того, что ты необходим людям, цель существования — все порой начинает казаться утраченным. И мы сдаемся. А бабушки — не сдаются. Им не до того. У них «Комет» каждый день и шкаф от моли нужно проветривать. Из любой тоски, безысходности и уныния старые женщины знают прекрасный выход: нужно действовать. И это помогает им выдержать любой, самый тяжелый период в жизни.

Бабушкино правило НОМЕР 12

Нет ничего любопытнее, чем жизнь других людей Все женщины — специалисты по отношениям между людьми. С возрастом они превращаются в блестящих специалистов. И, разумеется, эта способность не может пребывать в бездействии: наоборот, бабушки постоянно шлифуют свое мастерство, ведя наблюдение за всеми, кто их окружает, — соседями, родственниками, рабочими на соседней стройке. У нас возможности наблюдения за окружающими еще шире. Но мы редко ими пользуемся, не до того. И вообще это вторжение в чужую личную жизнь. Поэтому мы сплошь и рядом садимся в лужу, не сумев правильно спрогнозировать поступки других людей.

Бабушкино правило НОМЕР 13

Живи сегодняшним днем Да, мы не вечны. Но об этом как-то не думается. Всегда кажется, что впереди еще полно времени и все можно будет успеть сделать потом. Именно потом мы будем веселиться, рожать детей, заводить рыбок, ходить на концерты, покупать вот эти ботинки… А нынче не до этого. Нынче у нас месячник самоотречения, дел невпроворот и вообще, не время сейчас — Родина в опасности.

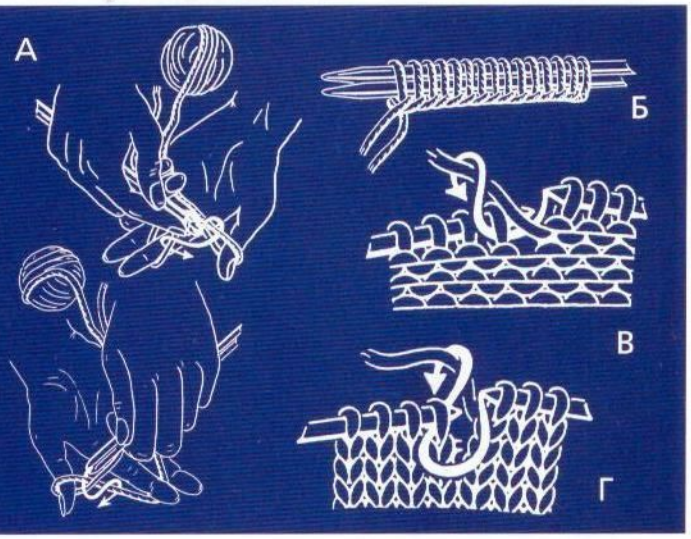
Старые люди действительно мудрее нас. Они куда бережнее относятся к каждому часу существования. Превращать свою жизнь в зал ожидания им некогда.

СТАРЫЙ БАБУШКИН МЕТОД

Как завязать с нервами

Нервничаешь? Трясутся руки, участился пульс, ночью заснуть не можешь? Значит, пора садиться вязать шарфик. Или варежки. Помогает лучше, чем уплата налогов. Один из успешных способов борьбы со стрессом заключается в повторении монотонных, ритмических движений пальцами. Успокаивать нервы можно, например, постукивая пальцами по столу, перебирая четки, делая упражнения для рук. Вязание на спицах имеет перед всеми этими методами то преимущество, что вдобавок еще можно научиться вязать сносные шарфики.

В принципе, ничего такого особо сложного тут нет: а) петли набирают на две сложенные спицы; б) одну спицу осторожно вытаскивают; в) так вяжется изнаночная петля; г) так вяжется лицевая петля.



Бабушкино правило НОМЕР 14

Не скрывай своих эмоций С бабушками иногда нелегко. Бабушки бывают:
– ворчливыми;
– сердитыми;
– обеспокоенными;
– непонятно с чего веселящимися;
– плачущими;
– ругающимися;
– обидчивыми;
– трусливыми.

Мы, кстати, тоже такими бываем. Но мужчины куда лучше, чем женщины (тем более старые) умеют скрывать свои истинные чувства. Мы мужественно встречаем самые кошмарные события, не шевельнув и бровью. Правда, потом за это хроническое нешевеление бровями мы платим. Стрессами, срывами, инфарктами и инсультами. Потому что у нас нервная система тоже не железная. Не получая разгрузки — хотя бы иногда, — она начинает бунт на корабле.

Бабушкино правило НОМЕР 15

Дружи с соседями Человек всегда был и остается животным стадным. Пардон, коллективным. Ты всю свою жизнь принадлежишь к разным объединениям людей — классу, курсу, офису, партии. (И даже если ты одинокий гений-мизантроп, ты все равно обязательно найдешь несколько подобных же гениев-мизантропов, чтоб было с кем обсуждать грехи человечества.) Недостаток коллективного общения сказывается на личности человека самым печальным образом — он выпадает из жизни. Поэтому для большинства мужчин уход на пенсию превращается в такую трагедию. В то же время к услугам любого из нас всегда имеется готовый, сплоченный коллектив, объединенный общими интересами, целями и задачами, но в то же время изумительно разнообразный. При этом еще у данного коллектива всегда можно стрельнуть спички, соль и электролампочки. MH

Фото: Антон Ланге. Модели: Клавдия Дмитриевна, Мария Ивановна, Галина Сергеевна, Мария и Анна Ивановны

10 специальных бабушкиных правил, которым ты можешь следовать, только если сам готов покрасить волосы синькой и засесть на лавочку у подъезда...

1. Если, повонив по телефону, ты слышишь предложение оставить запись на автоответчике — немедленно пугайся и кидай трубку.
2. Если девушка носит короткую юбку и красится — не жди от нее ничего путного.
3. За пакетом молока нужно ездить в тьмутараканский микрорайон — оно там на рупь дешевле.
4. Никогда не выкидывай полиэтиленовые пакеты, жестяные коробки и стеклянные банки. Тара в хозяйстве всегда пригодится.
5. Красивый сервиз доставай из серванта только по всенародным праздникам.
6. Не пользуйся моющим пылесосом — тряпкой полы возюкать привычнее.
7. Прячь пенсию по таким местам, где ты и сам ее никогда уже не найдешь.
8. Сантехнику, который пришел чинить трубу, надо дать бутылку водки. И заодно рассказать, что ты думаешь по поводу свадьбы своей внучатой племянницы с этим странным типом. Сантехники это любят.
9. Не обращай внимания на всякие там сроки хранения и береги выписанные тебе таблетки до тех пор, пока они не рассыпятся. Таблетка — она таблетка и есть, что с ней сделается?
10. Притворяйся глухим, когда тебе не хочется вступать в спор.

14 проблем, которые решить можно

Есть вещи, которые тебе изменить не дано. Например, ты не можешь запретить продавцам аудиокассет с утра до вечера транслировать через репродуктор песню «Вечеринка у Децла дома».

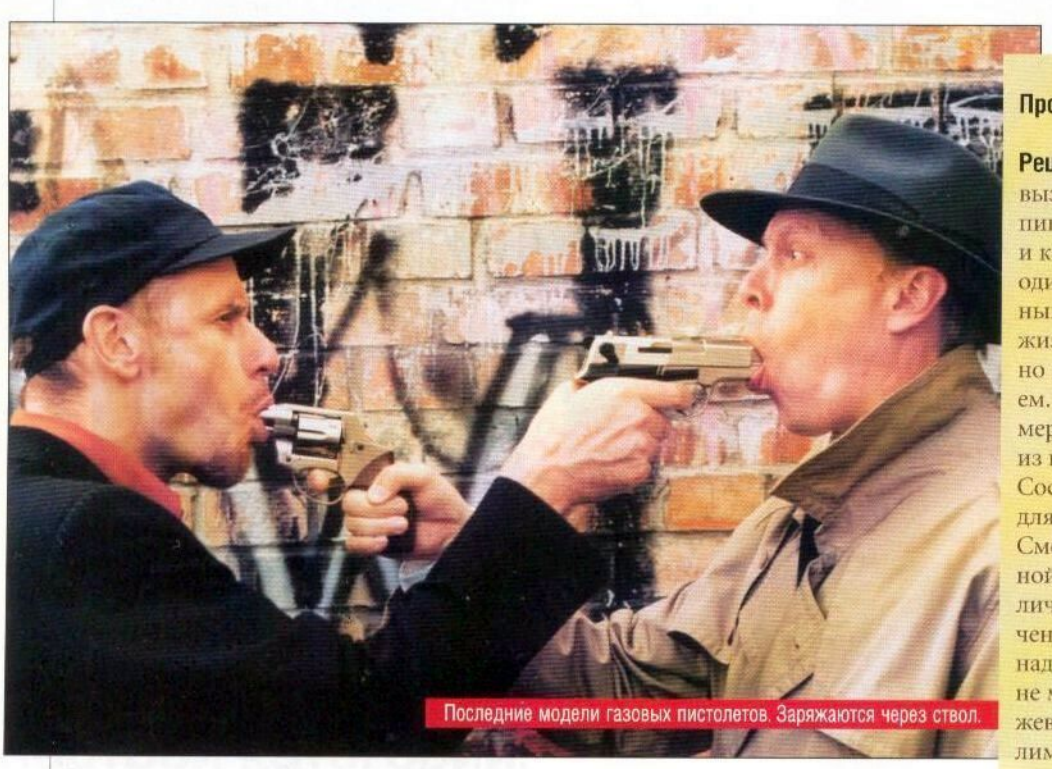
Большинство из нас идут по жизни, не задумываясь над Большими Вопросами. Такими, к примеру, как «Этично ли клонировать человека?», «Расширяется Вселенная или сжимается?» «Кто лучше — «Битлз» или «Роллинг Стоунз»?»

Не потому, что нам это все по барабану. Просто не хватает времени. Потому что большая часть мозга у нас постоянно занята размышлениями о всякой ерундистике. Например, о том, как перестать икать и где нормально подстричься. Эти проблемы с точки зрения мировой науки ничего не значат. И, видимо, настоящие гении таких мелочей не замечают и идут по жизни смеясь и икая. Но что делать обычным людям, не способным так абстрагироваться? Звонить в НПО «Энергия», просить их временно прекратить изобретать космические корабли и вплотную заняться проблемой запаха от носков?

Попробуй воспользоваться патентованным средством от Men's Health — советами опытных экспертов. Тот факт, что эти проблемы не обсуждают на международных конференциях, не означает, что с ними надо смириться.

Проблема: Изжога
Решение: Пусти слюни Изжога — это точь-в-точь, как если бы тебе в грудь засадили стрелу, намазанную соусом чили. Ощущения незабываемые, одним словом. А вызываются они соляной кислотой, которая проникает в пищевод из желудка. К счастью, лучшее лекарство от изжоги всегда при нас. Это слюна. Стоит, например, пожевать жевательную резинку без сахара, как слюноотделение повысится в два с половиной раза. (Осторожно: жвачка с сахаром может вместо этого повысить выделение кислоты!) В слюне много веществ, которые обволакивают и защищают внутреннюю поверхность пищевода.

Проблема: Летняя простуда
Решение: Чашка горячего какао Если в твоем рационе не хватает меди, то иммунная система ведет себя вяло. Обычное легкое вирусное заболевание с большей легкостью вторгается на твою территорию. Так что поставляй своим защитникам побольше меди. В чашке горячего какао — около 0,2 миллиграмма. Другие источники этого полезного вещества — бобовые, орехи и морепродукты.



Последние модели газовых пистолетов. Заряжаются через ствол.

Проблема: Дурной запах изо рта
Решение: Убей врага Запах может вызываться дефектом работы клапана пищевода, плохим состоянием зубов и кучей других причин. Но результат один — в твоей ротовой полости полным-полно бактерий и продуктов их жизнедеятельности. Все причины можно устранить соответственным лечением. Но что делать, если у тебя, например, свидание через пару часов, а запах из пасти способен свалить верблюда? Состряпать собственное полоскание для временного решения проблемы. Смешай 60 миллилитров трехпроцентной перекиси водорода и такое же количество воды. Полощи этим рот в течение 30 секунд. Сплюнь и посмейся над дохнущими бактериями. В ресторане можно вдумчиво попить воды, пожевать ломтик апельсина или кожуру лимона, закусить петрушкой.

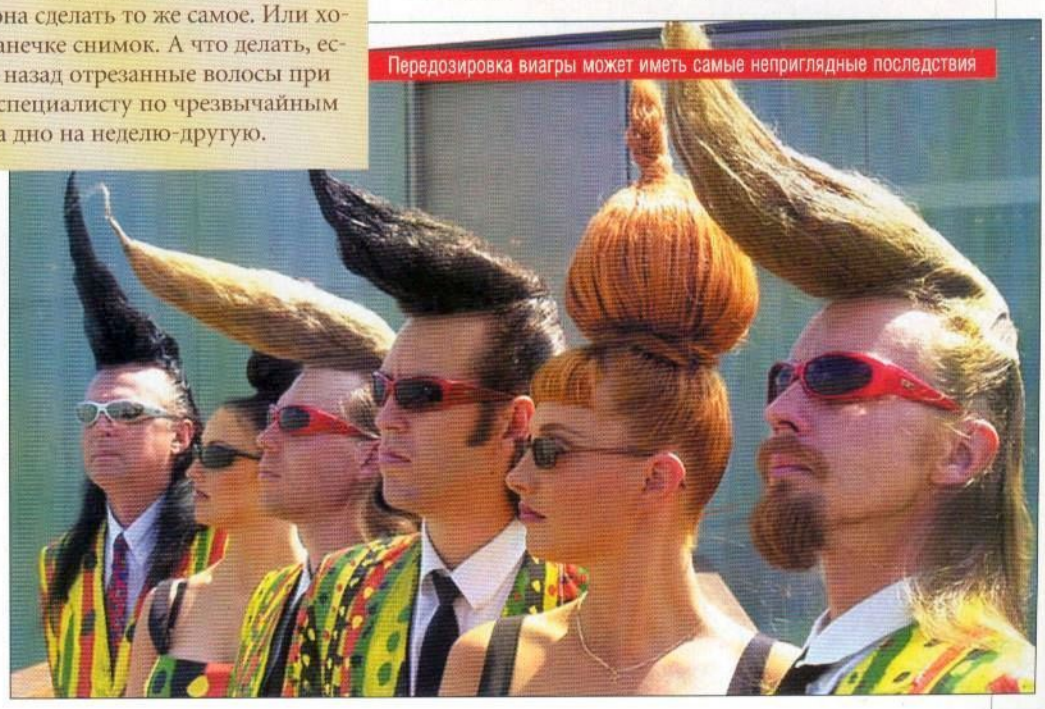
Проблема: Бессонница
Решение: Вылезай из кровати Мы живем в мире, где десятилетние дети могут скачать из Интернета инструкции по бомбометанию; стоит ли удивляться, что взрослым иногда не спится? Но когда бессонница преследует тебя еженощно, то вероятнее всего, на юных террористов это уже не свалишь. Ученые считают: одна из частых и недооцененных причин бессонницы — избыточное количество сна. Вот такое гениальное открытие. Оказывается, если ты не хочешь спать, не исключено, что ты действительно не хочешь спать. Этот блестящий вывод основан на исследовании группы страдающих от бессонницы пациентов. Было установлено, что большинство из них просто пытались спать больше, чем нужно их организму, поэтому и ворочались по ночам не в силах заснуть.

На 35-й день рождения я решил испробовать народное средство от прыщей №17264

Проблема: Угри
Решение: Уход за кожей В идеальном мире угрей не существовало бы — разве что в виде наказания за медленную езду в крайнем левом ряду. Но у множества мужчин они все-таки бывают, даже у тех, кто с ностальгией вспоминает о непроизвольных ночных поллюциях. Чтобы избавиться от этой напасти, каждый день мой лицо мягким мылом с антибактериальными свойствами. Не три кожу слишком сильно — это может спровоцировать активность жировых желез, которые превратят твою физиономию в лунный ландшафт.

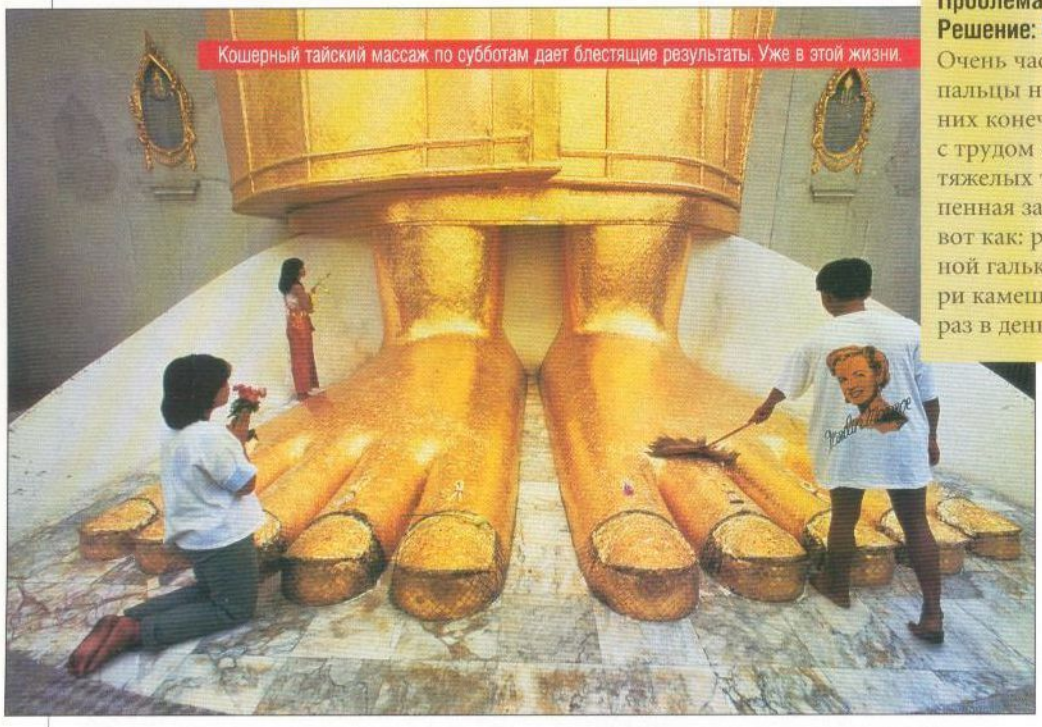
Проблема: Дурацкая прическа
Решение: Раскошелься Существуют две основные точки зрения на прическу. Одна заключается в том, что, если ты вышел из парикмахерской живым и с ушами, все в порядке. Другая — что прическа не должна превращать тебя в Барта Симпсона или в Оззи Осборна. Чтобы уменьшить риск, раз в году ходи в дорогой салон. Потом, стараясь не мотать головой, зайди в любимую парикмахерскую «Фиалка» и спроси у Танечки, может ли она сделать то же самое. Или хотя бы сфотографируйся и принеси Танечке снимок. А что делать, если Танечка не справится? Прилепить назад отрезанные волосы при помощи воска и расчески, сходить к специалисту по чрезвычайным цирюльным ситуациям или залечь на дно на неделю-другую.

Проблема: Плохое настроение
Решение: Убегай Это тот случай, когда бегство помогает. Недавнее исследование на 102-х добровольцах, по очереди испробовавших 32 различных способа борьбы с депрессией, показало, что физические упражнения, прежде всего аэробные, такие, как бег, помогают лучше всего.



Передозировка виагры может иметь самые неприглядные последствия

Проблема: Запах от ног
Решение: Чай В большинстве случаев запах от ног вызван бактериальной или грибковой инфекцией, и лечить нужно именно ее. Но у некоторых мужчин потовые железы работают слишком активно. А поскольку на ступнях их в среднем 250 тысяч... в общем, мысль ты понял. Исправить ситуацию можно, подержав ноги в ведерке с крепким холодным чаем. Таниновая кислота закроет поры, и ты сможешь пройтись босиком по лужайке, не опасаясь, что вся трава на ней завянет.

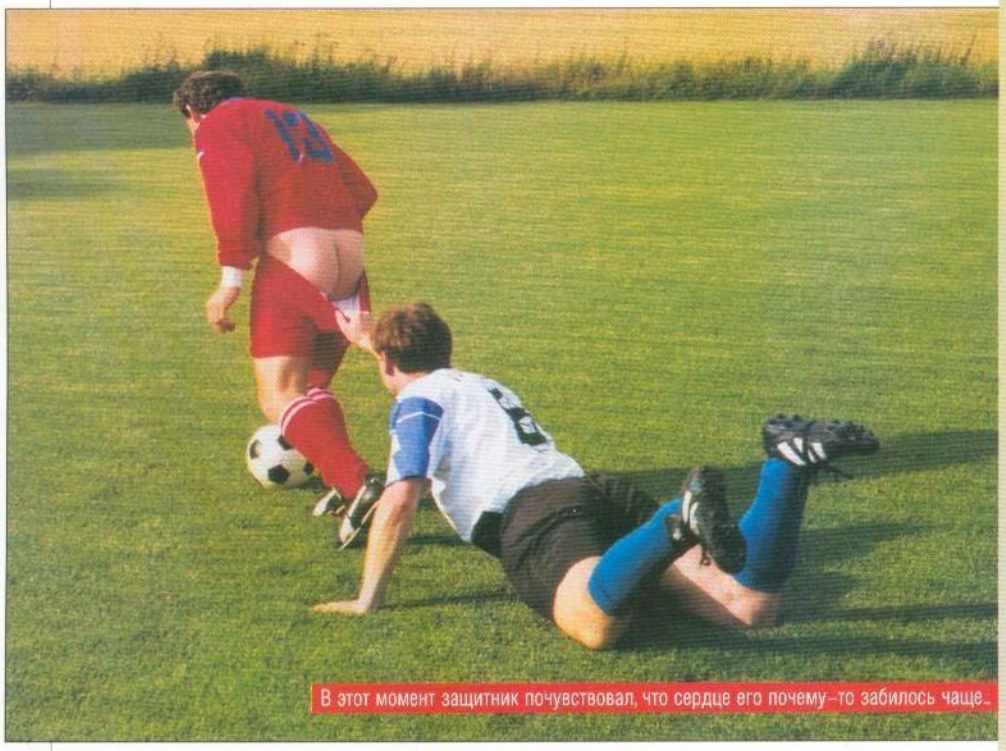


Кошерный тайский массаж по субботам дает блестящие результаты. Уже в этой жизни.

Проблема: Боль в ступнях
Решение: Время собирать камни
Очень часто виновники боли в ступнях — пальцы на ногах. Они — слабое место нижних конечностей. Неразработанные ступни с трудом справляются с поддержкой наших тяжелых тел в течение дня, так что первостепенная задача — их укрепить. Делается это вот как: рассыпь по полу пригоршню крупной гальки, сними ботинки и носки и подбери камешки ногами, по одному. Повторяй раз в день на протяжении нескольких недель.

Проблема: Сухая кожа
Решение: Мочи! Чтобы кожа не высыхала, недостаточно мыться увлажняющим мылом или пользоваться влагоудерживающими кремами. Не забывай орошать себя и изнутри — пей не меньше двух литров жидкости в день (а если ты занимаешься физическими упражнениями, то больше). Избегай пива и кофе — они как раз способствуют обезвоживанию. И не принимай слишком горячую ванну — горячая вода сушит кожу.

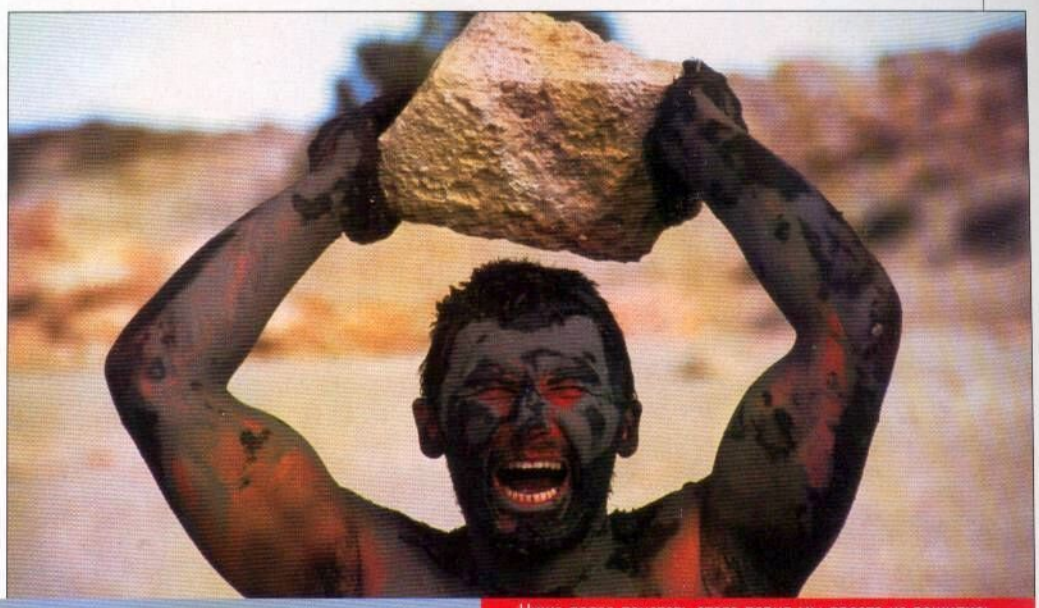
Проблема: Мышечные боли
Решение: Питьевая сода Если ты планируешь поиздеваться над своими мускулами при помощи трехчасовых упражнений в качалке, сначала приготовь коктейль. Положи четыре чайные ложки соды в стакан сока и выпей эту гадость за несколько часов до похода в спортзал. Сода вытягивает из мышц молочную кислоту, и они быстрее восстанавливаются после упорных упражнений. Внимание: следи за дозой (звучит знакомо, правда?). Сода может вызвать расстройство желудка. Не стоит также злоупотреблять этим средством, если ты плохо реагируешь на соль или если у тебя повышенное давление.



В этот момент защитник почувствовал, что сердце его почему-то забилось чаще...

Проблема: Сердце бешено колотится во время занятий спортом
Решение: Не напрягайся Специалисты утверждают, что для максимальной эффективности упражнений сердечный ритм должен не превышать 130 ударов в минуту. Если у тебя такой пульс появляется уже при попытке протрусить стометровку за минуту, значит, держись этих рекордов и пока не пробуй бегать быстрее — до тех пор, пока сердце не натренируется достаточно. Чтобы узнать, какой у тебя пульс, можно прощупывать его пальцами (особенно это удобно, например, делать во время езды на велосипеде). Можно также прицепить к себе монитор пульса (и молиться, чтобы выделяющийся пот его не закоротил). Но вообще-то интенсивность упражнений можно установить путем простого наблюдения за собственным телом. Если ты упражняешься достаточно напряженно, потеешь и тяжело дышишь, но при этом можешь без особых проблем подвергать себя физической нагрузке в течение получаса, ты можешь с уверенностью предположить, что твое сердце в это время бьется в нужном ритме.

Проблема: Икота
Решение: Заморозься Конечно, ты прекрасно знаешь все народные средства: выпить воды, подышать в бумажный пакет, попросить кого-нибудь тебя напугать. Или назначить свидание фотомодели (шутка). Прими на вооружение еще один, уже научно обоснованный метод. Потри шею в области кадыка кусочком льда. Пусть она станет влажной и холодной, особенно мышцы от челюсти до ключицы. Это заблокирует нервные импульсы, которые сокращают диафрагму и заставляют тебя икать.



Ниже пояса печатать этого парня мы просто не решились.

Проблема: Камни в почках
Решение: Молоко с печеньем Представь, что тебе только что от души заехали кулаком по почкам. Теперь умножь воображаемые ощущения, скажем, на 10. Так ты получишь примерное представление о том, что такое мочекаменная болезнь. Если ты склонен к этому малоприятному заболеванию, можно уменьшить риск его возникновения, ограничив себя в соли и потребляя больше жидкости. Но не всякой жидкости. Во-первых, пей как можно больше воды — как минимум восемь стаканов в день. Вода промывает почки, и камням будет труднее образовываться. Во-вторых, пей побольше нежирного молока. В нем содержится кальций, который связывает минеральные вещества, образующие почечные камни, и выводит их из организма. А печенье при чем? А просто так вкуснее. MH

Фото: Voller Ernst

Будущее начинается сегодня
Новый Ауди А4

Audi A4 – от $25 800

Любые модели Ауди 2001 г. в наличии и на заказ.
Гарантия завода изготовителя.
Страхование.

А/М с пробегом из Германии в наличии и на заказ, гарантия происхождения, технического состояния и пробега.

Продажа в кредит и лизинг.
Сервисное обслуживание и продажа запчастей.
Обмен старого автомобиля на новый.

Audi

Заглянуть в будущее?

Вы это можете, потому что в технологии и дизайне новой Audi A4 воплощены идеи завтрашнего дня. АУДИ ЦЕНТР МОСКВА на Хорошевке предлагает Вам выбрать стильный автомобиль, эксклюзивность которого гарантирована:
– 8 типов двигателей;
– 3 типа КПП (Multitronic, Tiptronic, механическая);
– полный привод Quattro;
– 27 вариантов отделки салона;
– любой цвет кузова.

АУДИ ЦЕНТР МОСКВА
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР
123007, Москва,
Хорошевское шоссе, 70
Тел. (095) 797-9090
e-mail: info@audiauto.ru
www.audiauto.ru
Работаем ежедневно
с 9.00 до 21.00.

Товар сертифицирован.
Лицензия ПРИУ № 030720

100 дней до пляжа

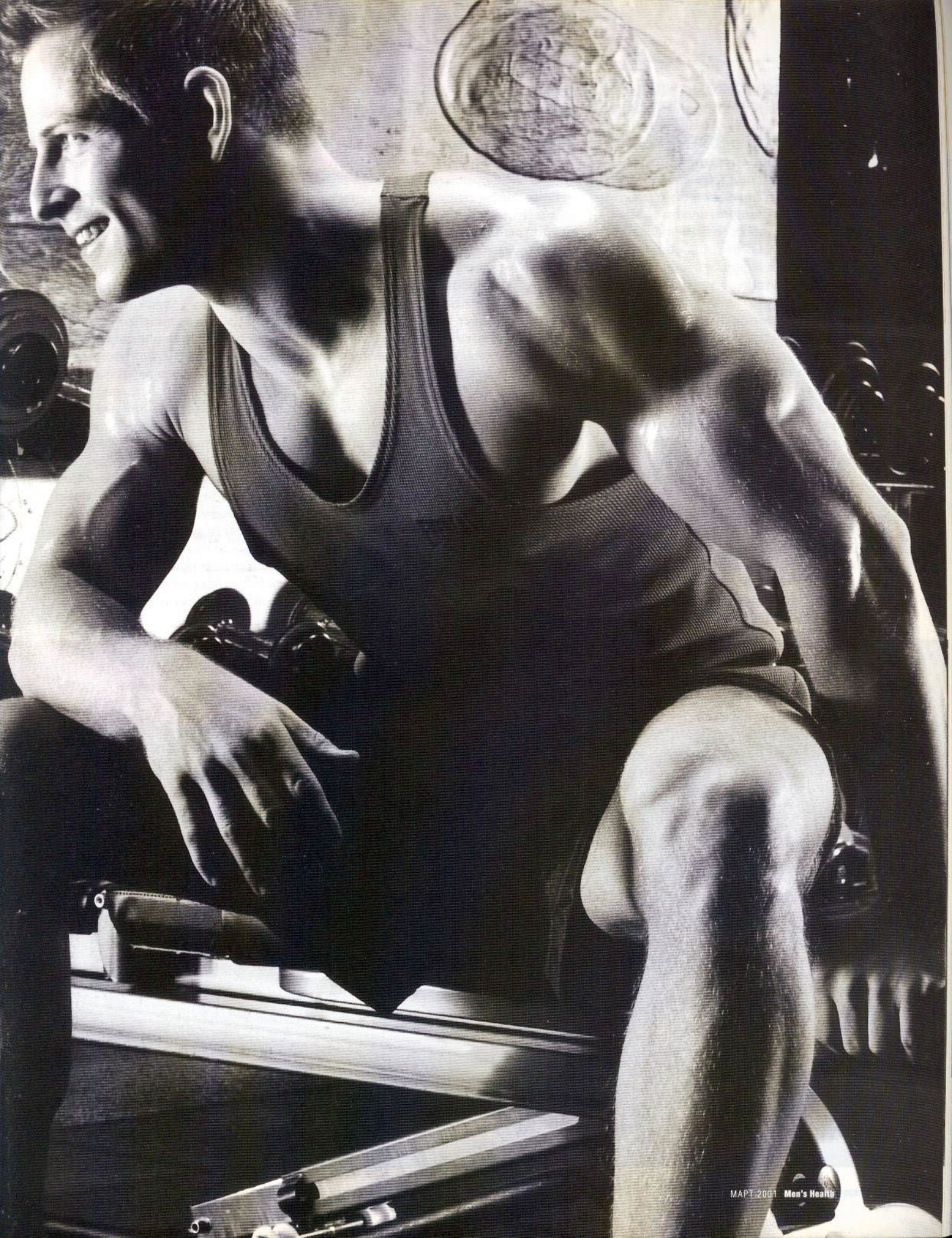
ВРЕМЯ ПОШЛО!

Сосульки на крышах и гололед на дорогах — это не повод думать о том, что до лета осталось еще... Ничего не осталось! Особенно если ты не хочешь выйти на пляж дохло-синим в пупырышках. НЕ ХОЧЕШЬ?! Об этом и речь.

Никто не спорит, бесконечная российская зима ослабляет бдительность, прибавляя пару-тройку сантиметров к твоей талии и порядком убавляя объем и тренированность мышц в прочих местах. Ясное дело, что пора браться за гантели и силовые тренажеры. Вопрос в том, как браться. Мы предпочитаем — с умом. Для чего и обратились к Айану Кингу, австралийскому тренеру, который на протяжении двух последних десятилетий готовил олимпийцев четырех континентов (включая золотых и серебряных призеров Олимпиады 2000 года в Сиднее). Чем хорош этот комплекс: во-первых, на тренировки требуется меньше времени — в среднем по 30-40 минут трижды в неделю. Во-вторых, он оказался более эффективным для развития чувства равновесия и координации движений. И наконец, он максимально укрепляет мышцы живота и увеличивает их эластичность.

В этом номере мы даем два комплекса упражнений на 8 недель: первый — для адаптации расслабленного или вовсе нетренированного организма к регулярным тренировкам (первые 3 недели + неделя перерыва). Второй (5-7-я недели + неделя отдыха) адресован тем, кто всерьез решил наращивать мышечную массу. Кроме того, мы даем усложненные варианты того же комплекса для тех, кто не прерывал надолго занятий в фитнес-залах (они обеспечат более эффектные результаты за короткий срок). Гарантируем: после нескольких тренировок ты почувствуешь, что на правильном пути к пляжу.

В следующих номерах MH мы познакомим тебя с более интенсивными методами наращивания мышечной массы по А. Кингу. Но прежде чем воспользоваться ими, ты должен усвоить основные принципы, которые положены в основу всех этих комплексов. ▶



Хорошая физическая форма начинается с укрепления мышц поясничного отдела (живота и нижней части спины)

Большинство тренировочных программ заканчиваются упражнениями по развитию мышц живота, однако лучше всего ставить их в самое начало. Мышцы живота слишком важны для развития силы, сохранения красивой осанки и обеспечения общего жизненного комфорта, чтобы тренировать их, когда тело уже основательно измотано.

На представленном здесь первом этапе тренировочного цикла ты будешь выполнять четыре упражнения для пресса, начиная каждую тренировку с одного из них. Правда, на некоторых из последующих этапов эти упражнения будут передвинуты вглубь тренировки, и это подводит нас к очередному принципу Кинга.

Последовательность важнее общей нагрузки

Практически все, кто занимается бодибилдингом, перебарщивают с нагрузками: слишком много подходов за тренировку, слишком много тренировок в течение одной недели, слишком много недель тренировок без перерыва на отдых. «Цель занятий в том, чтобы каждую неделю набирать силу, или наращивать мышечную массу, или сгонять лишний вес, и главная проблема в этом — закон уменьшения отдачи», — утверждает Кинг. В ходе предлагаемого тренировочного цикла ты будешь в течение трех недель еженедельно проводить по три тренировки, одну неделю отдохнешь, а затем перейдешь к следующему комплексу упражнений. Смысл в том, чтобы сохранить мотивацию к продолжению занятий ради достижения более высоких результатов — мы не хотим, чтобы у тебя возникли проблемы в связи с высокой интенсивностью тренировок.

Разнообразие — ключ к прогрессу

Скорее всего, ты тренируешься по определенной схеме: скажем, жим штанги лежа на скамье выполняешь по понедельникам и обязательно в начале тренировки. Пора избавиться от подобных привычек по одной простой причине: единственный способ заставить мышечные волокна увеличиваться в размере — постоянно создавать для них новые стимулы. Еженедельно тебе придется менять состав упражнений, их очередность, а также схему подходов и повторов. Наиболее важные движения — приседания с весом, становая тяга, жимы лежа на скамье, жимы над головой, подтягивания на перекладине и верхние тяги — представлены на всех этапах, но выполнять их ты всякий раз будешь по-разному.

Сила прибывает снизу

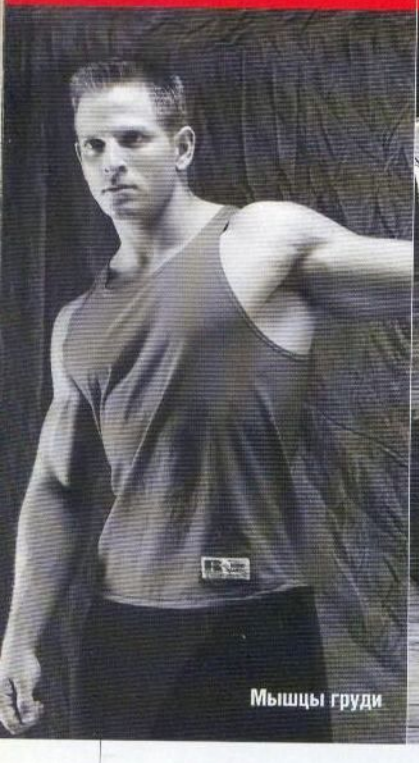
Точнее, от стоп и щиколоток. Первые восемь недель тренировочного цикла включают приседания и становую тягу на одной ноге — упражнения, направленные на укрепление небольших мышц, помогающих поддерживать равновесие. Многим для этого даже не понадобится весовая нагрузка — опусканий и подъемов собственного туловища, стоя на одной ноге, будет вполне достаточно. Способность сохранять равновесие пригодится позднее, когда ты приступишь к выполнению силовых упражнений, стоя на обеих ногах. Вот тогда-то ты и поймешь, что первоочередное укрепление самых мелких мышц может впоследствии привести к самым высоким темпам роста силы и мышечной массы.

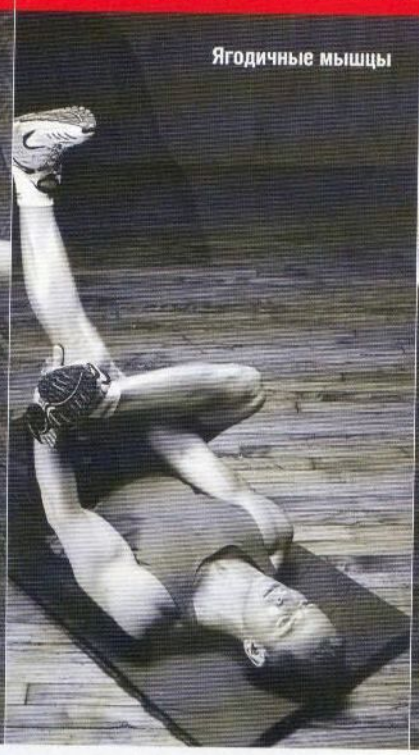
Однако довольно слов. Пора переходить к делу. Пляжный сезон не за горами.

Тяни здесь

Если хочешь увеличить объем мышц, выполняй растяжки

Для некоторых тренирующихся растяжки — это то, что они делают, когда хотят больше походить на йогов. Но этого явно недостаточно, чтобы избежать травм. «Между костями существует оптимальный зазор. Любые физические нагрузки сжимают и напрягают соединительные ткани и сокращают этот зазор», — говорит Айан Кинг. В конечном итоге расплачиваться приходится хроническими и весьма болезненными травмами.





10 законов стройности

Какого рациона следует придерживаться, чтобы мускулатура была внушительнее, а талия тоньше

1. Представь, что ты портной

Измеряй буквально все: шею, грудь, талию, руки, бедра, икры. Результаты измерений записывай и всегда держи на видном месте. Фиксируй также и массу тела, хотя это и не так важно. Твоя цель: сохранить или уменьшить размер талии, а размер остальных частей тела увеличить. Повторные измерения производи раз в четыре недели.

2. Изменяй свой вес по правилу «15/500»

Радикально менять диету — изнурять себя голодом, чтобы похудеть, или объедаться, чтобы поправиться, — бесполезно. Стремясь сбросить вес, ты резко замедляешь процесс обмена веществ, а желая набрать недостающие килограммы, потребляешь лишние калории, в том числе в виде жиров. Существует более разумный подход. Чтобы похудеть — сократи свой дневной рацион на 15%, или на 500 ккал. Чтобы поправиться — увеличь дневной рацион на 15%, или 500 ккал. И соблюдай его ежедневно: одно- или двухразовое превышение дневной нормы потребления пищи в неделю желаемого результата не даст.

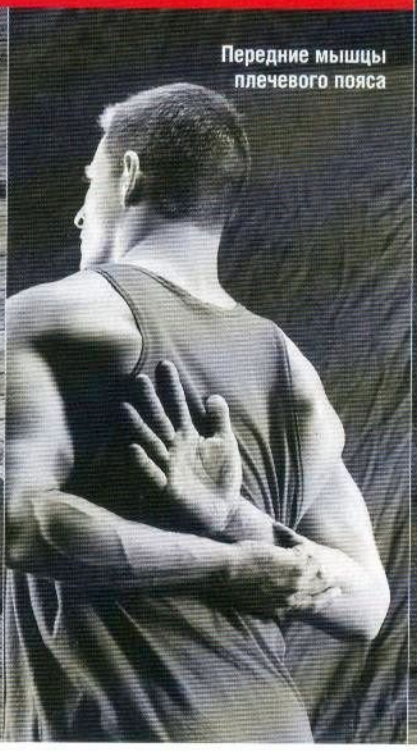
3. Обязательно употребляй в пищу жиры

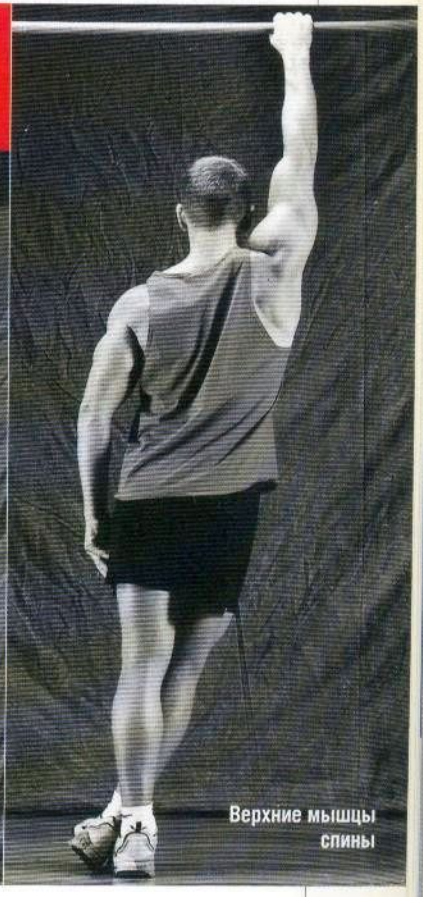
Согласно результатам исследований, проведенных Пенсильванским университетом, рацион, в котором источником 21% калорий служат мононенасыщенные жирные кислоты, на 25% снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. У мужчин, чей рацион на 40% состоит из жиров, уровень тестостерона в крови выше по сравнению с теми, у кого доля жиров в рационе составляет лишь 20%. Поэтому сильнее налегай на орехи и обильно поливай салат оливковым маслом — так ты не только получишь больше удовольствия от пищи, но и продлишь себе жизнь, а также будешь более активен сексуально.

4. Не забывай: мясо — это мышцы

Согласно результатам исследований, опубликованным в журнале American Journal of Clinical Nutrition, лучший рацион, ориентированный на наращивание мышечной массы, включает говядину, свинину, мясо птицы и рыбу. Причина проста: животный белок является гораздо лучшим строительным материалом для мышц, чем белок соевый или растительный. Вокруг нормы потребления белка по-прежнему много споров, однако наиболее надежные научные источники говорят, что в ходе выполнения программы силовых тренировок ежедневная потребность в нем составляет 1,3-1,8 г на каждый килограмм массы тела. Если ты весишь 90 кг, значит, тебе надо каждый день употреблять 120-164 г белка. Допустим, ты установил себе дневную норму в 150 г. Распредели это количество белка так, чтобы его можно было употребить шестью небольшими порциями примерно по 25 г каждая. На завтрак можно съесть пару яиц, овсяные хлопья с молоком, на

особенно в области спины и плечевого пояса. Решение состоит в том, чтобы тратить на растяжки, как минимум, 25% тренировочного времени. Иными словами, занимаясь в зале 40 минут, ты должен 10 минут посвятить упражнениям на растяжку. Начни со следующих восьми движений. Сперва выполняй растяжки для более развитых мышц, а затем — для более слабых частей твоего тела.



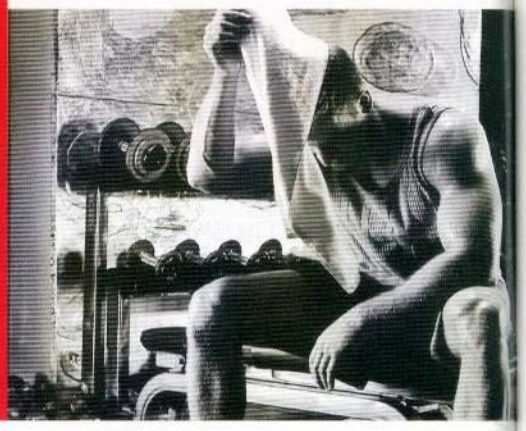


В фокусе — сердце

План укрепления твоей главной мышцы

Аэробные упражнения — весьма важное дополнение к тренировкам. Но они не самоцель. Твоя задача — с их помощью сжигать некоторое количество лишних калорий и настраивать организм на преодоление физических нагрузок при учащенном пульсе, то есть повышать КПД сердца и легких. Аэробными упражнениями следует заниматься три раза в неделю — либо непосредственно после силовой тренировки, либо в отдельные дни.

Продолжительность тренировки: 20–30 минут.
Нагрузка: 60–90% от максимальной частоты сердечного ритма (ты можешь определить ее, вычтя свой возраст из числа 220).
Сверхзадача: если твоя главная цель сбросить вес или если ты долго не тренировался, можешь добавить еще три занятия по аэробике, то есть довести их общее число до шести в неделю. Только дополнительные занятия должны быть короткими и не очень интенсивными — 20-минутной послеобеденной ходьбы в быстром темпе в дни, свободные от силовых тренировок, вполне достаточно.



обед — кусок тунца с цельнозерновым пшеничным хлебом, на ужин — салат с жареным цыпленком.

5. Серьезно относись к углеводам

Углеводы, содержащиеся в овощах, фруктах и пищевых продуктах из цельного зерна, необходимы для здоровья, богаты энергией и помогают мышцам не только расти, но и восстанавливаться после тренировок. Какова норма потребления углеводов? Если твоя главная задача — сохранить стройность фигуры, их доля в дневном рационе может составлять 30-50%.

6. Поешь перед силовой тренировкой

Наращивание мышечной массы происходит двумя путями: путем накачки мускулатуры и путем защиты ее от истощения. Если за один-два часа до тренировки употребить некоторое количество белка, мышцы во время упражнений будут располагать более значительным ресурсом аминокислот, а это предотвратит уменьшение объема мышц. Необходимо также пополнить запас углеводов, тогда энергии хватит на все упражнения. Дефицит этого топлива может привести к расщеплению аминокислот, накопленных мышцами, ведь в этом случае именно они служат резервным источником энергии. Лучший способ перекусить перед тренировкой — небольшой коктейль из сока, фруктов, молока, йогурта и/или ложки порошкового белка. Жиры и клетчатка затормаживают процесс пищеварения, поэтому их должно быть поменьше.

7. Поешь после силовой тренировки

После тренировки необходимо проглотить что-нибудь содержащее углеводы и белок. Это, пожалуй, единственный случай за день, когда употребление легкоусвояемых углеводов, таких, как белый хлеб, отварной рис быстрого приготовления и жареный картофель, приносит реальную пользу. И вот почему: после тренировки мышцы более чувствительны к инсулину. А инсулин — это своего рода система скоростной доставки белка и углеводов, в которых мышцы остро нуждаются для роста, восстановления и обеспечения энергией. И чем раньше ты переваришь поглощенные тобой углеводы, тем скорее твой организм сможет использовать их для своих нужд. Лучший способ перекусить после тренировки — коктейль с пищевой добавкой, содержащей белок и быстроусваиваемый углевод, например мальтодекстрин. Пищевые добавки не для тебя? Тогда приготовь коктейль по рецепту, приведенному в совете № 6, — он не плох и после тренировки.

8. Ешь перед сном

Даже если, наращивая мышечную массу, ты стремишься похудеть, то перед тем как ложиться в постель, все равно необходимо немного поесть, чтобы во время сна мышцы не уменьшились в объеме. Если же ты стараешься увеличить вес, еда перед сном будет только стимулировать рост мускулатуры. Так или иначе, ограничь поздний прием пищи 500-ми ккал. Полчашки мороженого и немного орехов и фруктов — отличный способ закончить день. Однако еда не должна содержать слишком много белка — это создаст дополнительную нагрузку на головной мозг, и тогда сон будет беспокойным.

9. Будь запасливым

Через каждые 2-3 часа человеку обязательно хочется есть. Готовься к этому. Когда, уходя из дому, знаешь, что нормально перекусить не удастся, прихвати с собой что-нибудь питательное. Орехи и сухофрукты не займут много места, к тому же их не надо ни готовить, ни хранить в холодильнике. Если тебе нужно что-то посолиднее, сделай сэндвич из цельнозернового хлеба с арахисовым маслом и джемом. И пусть всегда под рукой будут яблоки: съедая даже по одной штуке в день, ты создашь в своем организме такой запас пектина, который убережет тебя от соблазна поглотить что-нибудь не совсем полезное.

10. Веди дневник

Скорее всего, мы изрядно утомили тебя цифрами: 500 ккал одного, 1,8 г другого... Однако все они не имеют никакого смысла, если не знать, сколько пищи ты потребляешь в действительности.
В первый же день проделай следующее: измерь абсолютно все, что съедаешь. Да-да, достань мерную чашку и посмотри, сколько продуктов из злаков ты съедаешь, подсчитай вес ломтиков куриной грудки, которые кладешь на сэндвичи, и не забудь учесть бананы, курагу и шоколадные батончики. Теперь аккуратно все запиши и суммируй. Все мы прекрасно знаем, ***что*** едим, но большинство не имеет ни малейшего представления ***сколько.*** Но именно это и определяет, в каком направлении мы движемся: к талии окружностью 80 см или к магазину «Богатырь».
А еще научись планировать свой рацион: подсчитай, сколько белков, жиров и углеводов тебе требуется. Запиши эти цифры, а затем определи, потребление каких продуктов следует увеличить, а каких — сократить. Жалко времени? Конечно. Скучно? Немного. Полезно? Без сомнения. Впрочем, твое тело — тебе и решать.

Восстанови форму!

Этап 1 Программа тренировок

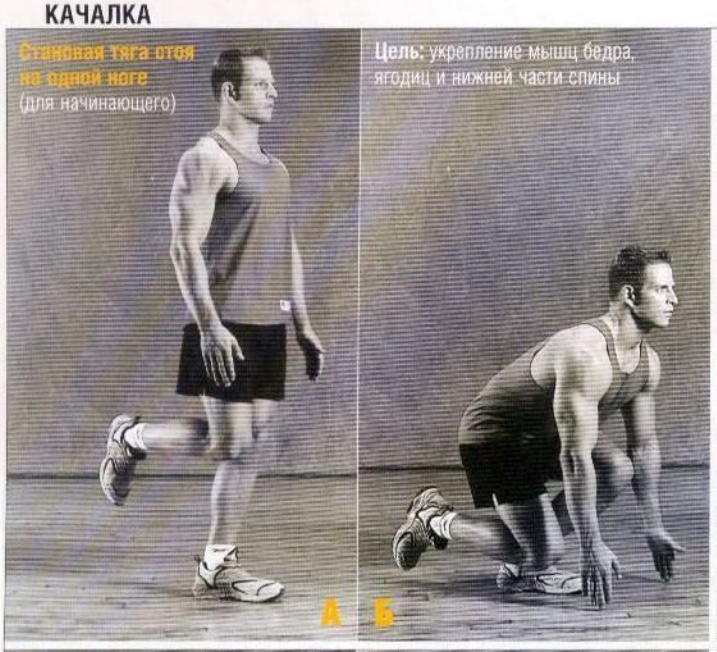
Пожимание плечами
Цель: укрепление трапециевидной мышцы (верхней части спины)
Жим гантелей лежа на скамье
Цель: укрепление мышц груди, трицепсов, передних мышц плечевого пояса
Подъем гантелей из-за головы (пуловеры)
Цель: укрепление широчайшей мышцы спины (мускулатуры средней части спины) и мышц груди
А
Б

Перед тобой программа тренировок и перечень упражнений на первые 8 недель. Если ты новичок или вернулся к тренировкам после некоторого перерыва, можешь рассчитывать на быстрое увеличение силы уже в первые три недели. Затем, после недельного отдыха, ты продолжишь занятия и в течение последующих пятой, шестой и седьмой недель получишь еще более весомые результаты: крепкую талию, рельефные мышцы (особенно верхней части туловища) и приличную выносливость.

Восьмую неделю частично или полностью посвяти отдыху. Затем можешь приступать ко второму этапу цикла — тренировкам, направленным на быстрое наращивание мышечной массы. Программа этих тренировок будет опубликована в последующих номерах.

Становая тяга стоя на одной ноге
(для начинающего)

Цель: укрепление мышц бедра, ягодиц и нижней части спины



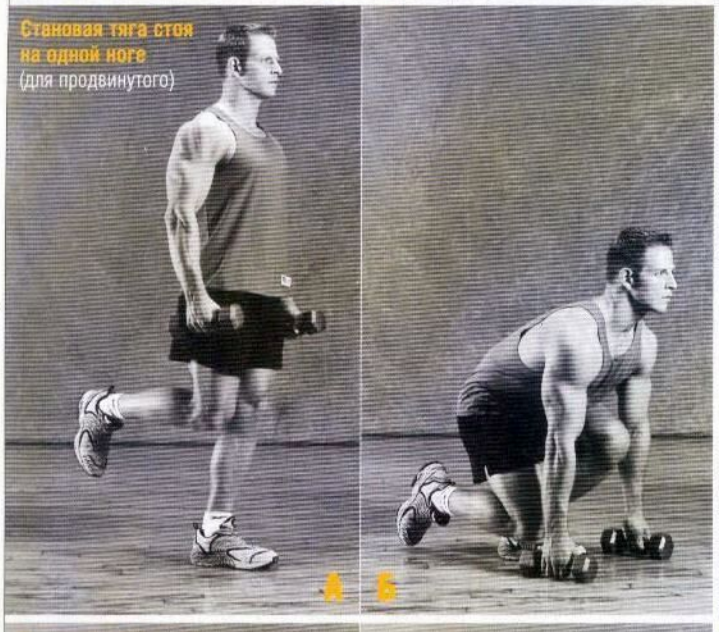
«Мостик» с упором на мыски и локти

Цель: укрепление мышц поясничного отдела (живота и нижней части спины)
(Как можно сильнее втяни живот и зафиксируй это положение)

Боковое скручивание

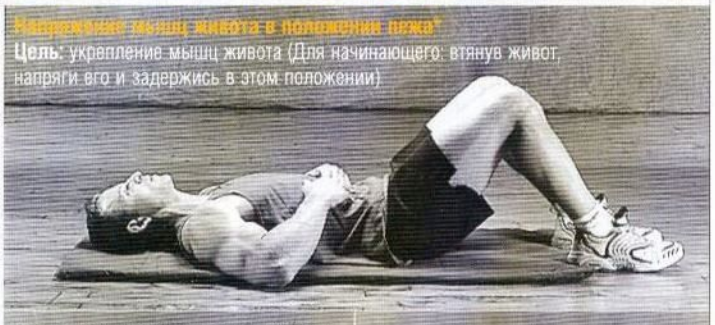
Цель: укрепление мышц живота с акцентом на боковые косые мышцы

Становая тяга стоя на одной ноге
(для продвинутого)



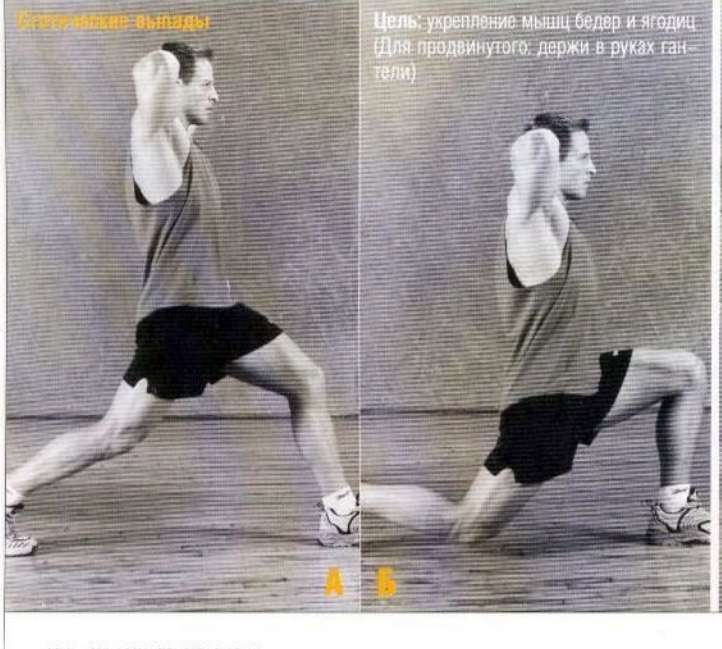
Напряжение мышц живота в положении лежа*

Цель: укрепление мышц живота (Для начинающего: втянув живот, напряги его и задержись в этом положении)



(Для продвинутого: выполняя повторы, меняй положение ног, как показано на фото)

Статические выпады



Цель: укрепление мышц бедер и ягодиц
(Для продвинутого: держи в руках гантели)

Медленное скручивание с переходом в положение лежа
(Для начинающего)

Цель: укрепление мышц живота

(Для продвинутого)

Недели 1-3

Программа для начинающего

Каждое упражнение выполняй за один подход из 15–20 повторов. Отдых в интервалах сократи до минимума. Когда сможешь выполнять 20 повторов с выбранным весом, для следующей тренировки увеличь его, но так, чтобы ты смог выполнить не менее 15 повторов.

Программа для продвинутого

Каждое упражнение выполняй за один подход из 10–15 повторов. Отдых в интервалах между упражнениями сократи до минимума. Когда сможешь выполнять 15 повторов с выбранным весом, немного увеличь его для следующей тренировки так, чтобы выполнить не менее 10 повторов.

Темп упражнений

Тренировочный вес (или туловище) опускай за три секунды, делай секундную паузу, затем за две секунды поднимай вес (или туловище) в исходное положение.

Как пользоваться таблицей

Используемый тренировочный вес записывай слева от косой черты, количество повторов — справа. Допустим, в начале первой недели ты поднимаешь гантели весом 10 кг каждая. В ходе первой тренировки ты делаешь 19 повторов, в ходе второй — 20. Для третьей тренировки ты несколько увеличиваешь вес и поднимаешь его 15 раз. Соответствующая запись в таблице будет выглядеть следующим образом: 10/19; 10/20; 12/15.

Упражнение	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
Напряжение мышц живота в положении лежа*	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Статические выпады	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Подъем гантелей лежа животом на скамье	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Жим гантелей лежа на скамье	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Медленное скручивание с переходом в положение сидя**	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Неполное приседание на одной ноге	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Подъем гантелей из-за головы (пуловеры)	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Жим гантелей над головой	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Боковое скручивание	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Становая тяга стоя на одной ноге	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Сгибание рук с гантелями	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Растяжка для трицепсов (сгибание рук с гантелями за головой)	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
«Мостик» с упором на мыски и локти***	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Подъемы на мысках стоя	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Растяжка для бедра	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Пожимание плечами	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /

*При выполнении варианта для начинающего (см. фото) задержка для каждого из 10–15 повторов должна составлять 5–10 с. Вариант для продвинутого выполняй в том же темпе, что и остальные упражнения.

** При выполнении варианта для начинающего старайся опускать туловище ровно за 5 с. Выполняя вариант для продвинутого, трать по 5 с как на подъем, так и на опускание туловища. Подход в целом должен занимать 60–100 с.

*** Для начинающего задержка в положении «мостика» должна составлять 5 с. Затем на 1 с опустись на колени для отдыха и продолжи. Для продвинутого: задержись в верхнем положении на 5 с, отдохни 1 с и выполняй повторы 60–100 с.

Недели 5-7

Теперь упражнения поделены на две части: тренировку А и тренировку Б. Если ты обычно тренируешься по понедельникам, средам и пятницам, то тренировку А будешь проводить в понедельник и пятницу, а тренировку Б — в среду. В следующую неделю наоборот: тренировку Б — в понедельник и пятницу, тренировку А — в среду. Каждую тренировку проведи по 5 раз (если ты тренируешься трижды в неделю, то последняя тренировка должна прийтись на седьмую неделю цикла).
Каждая тренировка в свою очередь поделена на два комплекса упражнений (по четыре в каждом). Без остановки выполняй все упражнения одного комплекса, делай короткую паузу для отдыха, а затем повторяй или переходи к другому комплексу.
Первое выполнение комплекса упражнений служит разминкой. В ходе него используй примерно 70% весовой нагрузки, намеченной для второго и третьего выполнения. Например, если собираешься из положения лежа на скамье выжимать гантели весом 20 кг, в ходе первого комплекса воспользуйся 15-килограммовыми гантелями, а второго и третьего — 20-килограммовыми.

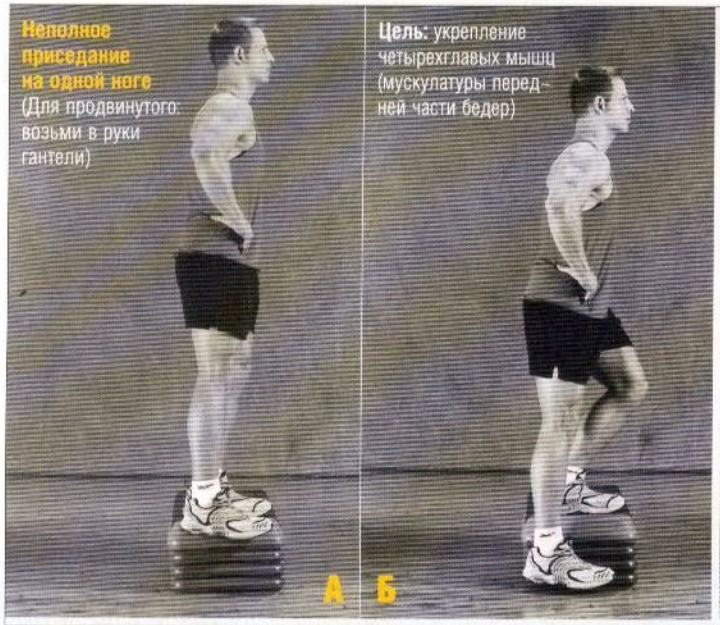
Программа для начинающего

Каждое упражнение выполняй за один подход из 12–15 повторов. Когда 15 повторов будут даваться сравнительно легко, немного увеличь весовую нагрузку. Каждый комплекс упражнений выполняй в течение пятой недели 1–2 раза, в течение шестой недели 2 раза и в течение седьмой недели 2–3 раза.

Программа для продвинутого

Каждое упражнение выполняй за 8–12 повторов, а каждый комплекс упражнений — 2–3 раза.

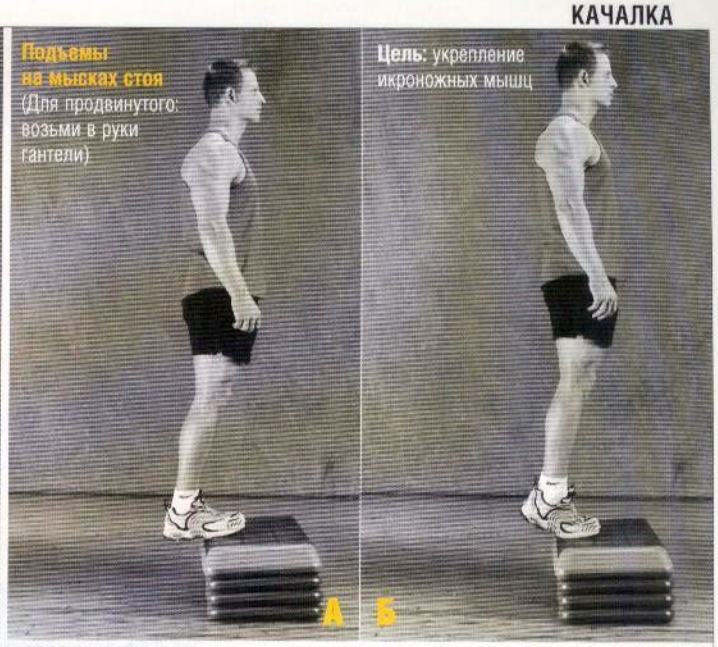
Тренировка А	1	2	3	4	5
Комплекс 1 Напряжение мышц живота в положении лежа*	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Неполное приседание на одной ноге	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Подъем гантелей лежа животом на скамье	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Пожимание плечами	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Комплекс 2 Боковое скручивание	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Статические выпады	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Подъем гантелей из-за головы (пуловеры)	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Сгибание рук с гантелями	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Тренировка Б	1	2	3	4	5
Комплекс 1 Медленное скручивание с переходом в положение сидя*	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Становая тяга стоя на одной ноге	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Жим гантелей лежа на скамье	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Растяжка для бедра	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Комплекс 2 «Мостик» с упором на мыски и локти	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Подъемы на мысках стоя	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Жим гантелей над головой	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /
Растяжка для трицепсов (сгибания рук с гантелями за головой)	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /	/ ; / ; /



Неполное приседание на одной ноге
(Для продвинутого: возьми в руки гантели)

Цель: укрепление четырехглавых мышц (мускулатуры передней части бедер)

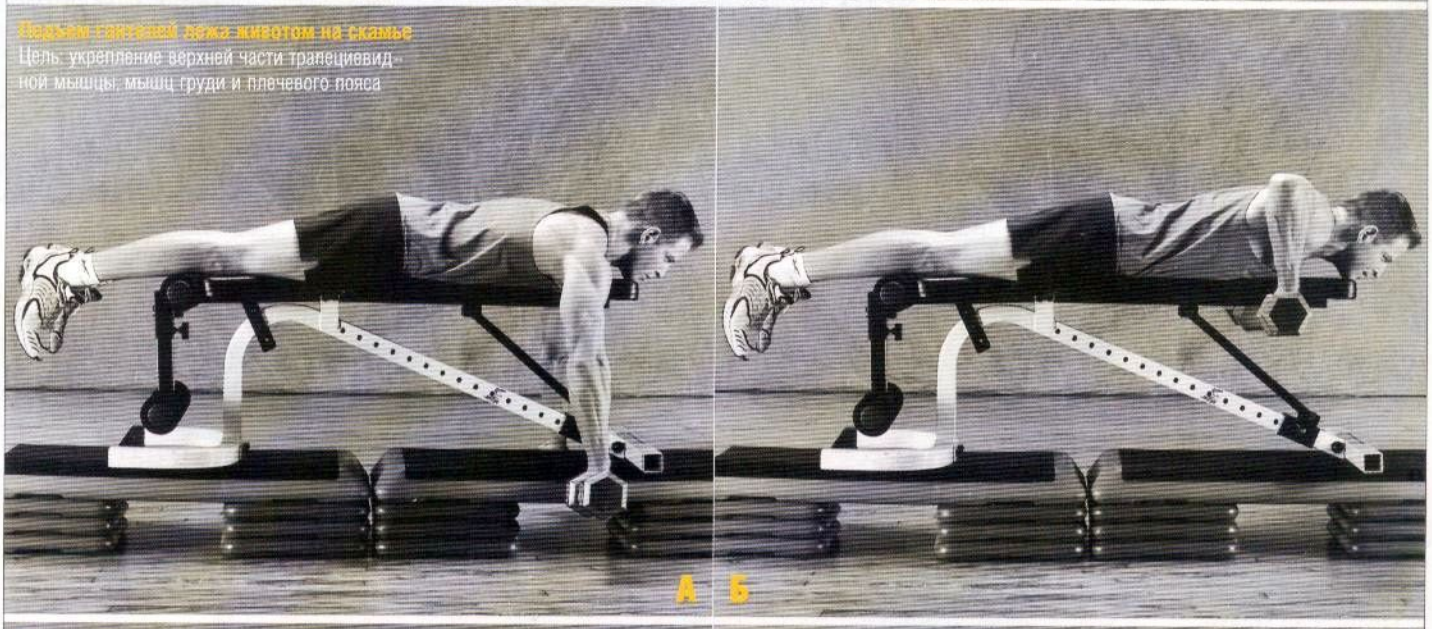
А Б



Подъемы на мысках стоя
(Для продвинутого: возьми в руки гантели)

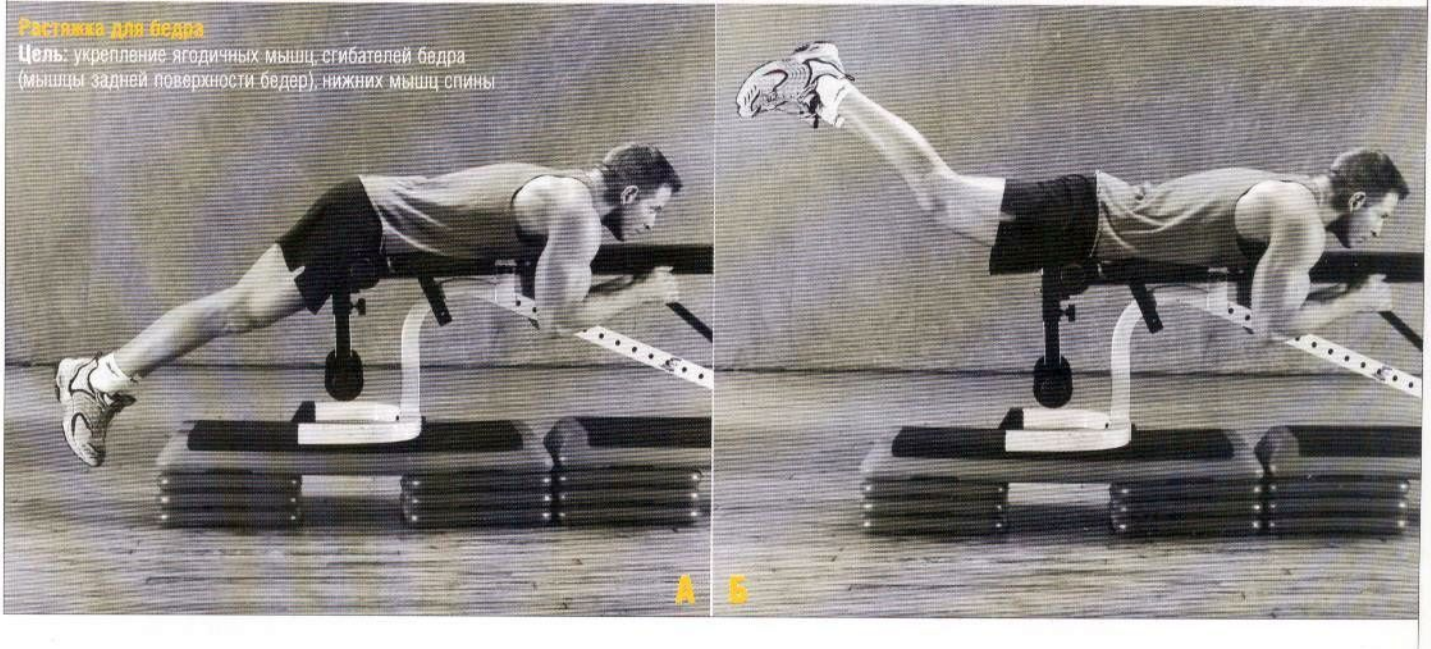
Цель: укрепление икроножных мышц

А Б



Подъем гантелей лежа животом на скамье
Цель: укрепление верхней части трапециевидной мышцы, мышц груди и плечевого пояса

А Б



Растяжка для бедра
Цель: укрепление ягодичных мышц, сгибателей бедра (мышцы задней поверхности бедер), нижних мышц спины

А Б

Фото: Mitchel Gray

7 МАРТА
и ты, как обычно, в шопе

Проще всего было бы объявить в сфере подарков глобальный взаимозачет. Ты не получаешь на 23 февраля очередной одеколон, зато не бегаешь первые дни весны по магазинам, высунув язык. Прекрасный вариант. Еще лучше просто обмениваться деньгами. Но попробуй заикнись об этом, тебя обвинят в цинизме, эгоизме и посягательстве на святыни.

Автор: Александр Заиц

Однако самое неприятное в деле приобретения подарков — не потраченное время и уж тем более не материальный ущерб. Хуже всего, когда на дарящего снисходит состояние безысходной тупости в ситуации выбора. «Что ей подарить? Что?» Дальше духов и чулок в сеточку мысль не идет. А хочется чего-то оригинального. Непременно оригинального. Чтобы облегчить твои страдания, мы предлагаем несколько экстравагантных вариантов, которые гарантированно запомнятся твоей девушке на долгие годы. ▶▶

МИЛЫЙ ОБРАЗ

В основе этого вида презентов лежит изображение девушки. Вариантов порадовать ее красивым портретом — множество.

Профессиональная фотосессия Найди хорошего фотографа и организуй съемки своей красавицы. Не просто полчаса в студии, а как следует, с размахом: и на улице, и в интерьере, и одетую, и не очень — чтобы нащелкать пленок десять. Профессионалы умеют сделать красиво.

Метаморфозы Фотография — это лишь сырой материал. Создать из него шедевр — дело техники. Отсканируй фотографию и попроси приятеля, владеющего программой Photoshop, добавить спецэффектов или сделать коллаж. Далее — полная свобода творчества. Самый простой вариант — увеличить изображение до размеров батального полотна, распечатать и вставить в раму. Можно перевести картинку на футболку или на кружку, заказать календарь. Те, кто не стеснен в средствах, давно взяли на вооружение этот способ в самом его грандиозном исполнении: то тут то там на улицах городов нам попадаются рекламные щиты с жеманными девушками и надписями «С днем рожденья, пупсик!» Зато оригинально.

ИСКУССТВО В МАССЫ

Закажи профессиональному художнику ее портрет по фотографии. Каждая девушка мечтает быть увековеченной на холсте и в масле.

КАКТУС

Это уникальное растение в своем роде: стоит домыслить на его пупырчатой колючей поверхности глаза, и оно обретает черты независимой личности. Даря кактус, ты, по сути, преподносишь домашнего питомца, который не требует, однако, чрезмерной заботы. Кактус, в отличие от букета, живет долго и будет годами напоминать девушке о тебе. Это будет «тот самый кактус», он будет расти вместе с вашими отношениями и даже многозначительно размножаться.

ГОРОСКОП

Женщины помешаны на гороскопах и наивно применяют к себе любую чепуху, если только она преподнесена под знаменем их зодиакального знака. Так пусть твоя неземная пора-

СЛЕЗЫ-ГРЕЗЫ

Раз в году можно побыть романтичным. Не в том смысле, что сразу в постель, а в смысле розочек, сердечек и «I Love You».

► **Купи отрывной календарь** и сделай на каждой страничке какую-нибудь приятную надпись вроде «У тебя красивые щиколотки», «Ты вкусно готовишь пельмени», «Когда ты чихаешь, то похожа на котенка. И, кстати, совсем не брызгаешься» и т.п. Еще раз для ясности: на каждой страничке, 365 раз. Это займет некоторое время, но сам процесс тебя изрядно позабавит. Отметь в этом же календаре ваши личные праздники — дни рождения и годовщины; уникальный подарок готов.

► **Купи ей плюшевого медведя** максимально несчастного вида, полей его своим одеколоном. При вручении скажи: когда меня нет рядом, он будет вместо меня. Подразумевается, что девушка будет брать животное с собой в постель и зверски тискать от нежности.

► **Коробка с поцелуями** На дно коробки нейтрального цвета приклеиваешь свою фотографию, украшаешь внутренность коробки в меру своих декораторских способностей и пишешь на крышке следующее: «Коробка с воздушными поцелуями. Открыть, когда грустно».

► **Небо в алмазах** Сейчас продается такая особая веселая краска — она невидима, но светится в темноте. Уединись на полчаса в комнате своей девушки и напиши на потолке… Первые три надписи, которые пришли тебе в голову, — не подходят. Это должно быть что-то нежное и нейтральное вроде «Спокойной ночи» или того же «Я тебя люблю». Твоя задача — устроить ей сюрприз, когда она ляжет спать, а не пещеру ужасов.

► **Сердце на блюдечке с голубой каемочкой** Тут все буквально. Самое трудное — найти настоящее блюдечко с голубой каемочкой. Сердце найти проще — они продаются в разных видах; в конце концов, ты можешь сделать его сам хоть из алого бархата, хоть из пивных пробок.

дуется — закажи ей уникальный гороскоп у профессионального астролога. Стоит это недорого, и, более того, на правах заказчика ты имеешь полное право вмешиваться в содержимое этого судьбоносного документа. Пусть в гороскопе будет написано, что счастье ждет ее только с этим в меру упитанным Овном, а ее звездное призвание состоит в умении вкусно готовить и отпускать мужа на рыбалку.

НАБОР «РАССЛАБЬСЯ И ПОЛУЧИ УДОВОЛЬСТВИЕ»

Берешь корзинку или красивую коробочку и наполняешь ее подарками, которые по отдельности, возможно, не представляют ничего оригинального. Тут весь смысл в сочетании. В набор войдут: ванные принадлежности (ароматизирующая соль, пена, масло, подушечка для ванной), ароматизирующие свечки, диск с расслабляющей музыкой, хорошая книжка, абонемент на массаж в салон красоты и т.п. Такой набор покажет, что ты заботишься о ее удовольствии. Ты знаешь свою женщину лучше, чем мы, поэтому подумай, что еще можно засунуть в эту корзинку — плитку шоколада или пистолет Стечкина.

СДЕЛАЙ ЕЕ ЗВЕЗДОЙ

Фольклор приписывает девушкам навязчивое желание получить в подарок от любимого звезду с неба. А разве для тебя есть препятствие в удовлетворении ее самых диких капризов? Нет для тебя препятствий ни на земле, ни на небесах. Обратись по адресу http://www.planetarium.ru/starclub/starclub.html. Это ЗВЕЗДНЫЙ КЛУБ Московского планетария — он торгует малыми и большими звездными телами. За умеренную плату ты можешь назвать именем своей девушки подходящую звезду в выбранном созвездии, получить сертификат и фотографию. Остаток жизни можно вылезать ночью на крышу и, лежа в обнимку, тыкать пальчиками в небосвод, споря, где же именно находится звезда по имени Оксана Сидорова.

ПИЦЦА С НАДПИСЬЮ

Заказать торт с кремовой надписью может каждый дурак. Намного оригинальней заказать спецпиццу с ветчинно-сырной надписью. Что-нибудь в духе «Самой аппетитной девушке».

Но бывает и так, что времени на изыски не остается. До вручения подарка осталось несколько часов, и ты уже подумываешь, как симулировать перелом ноги с аппендицитом. Но не все потеряно. Вот несколько способов спасти ситуацию по дороге с работы. ▼▼

Технически это осуществить очень просто — достаточно объяснить поварам в пиццерии суть идеи и доплатить за лишние ингредиенты. Для тружеников пищевой промышленности твой заказ будет настоящим праздником, они будут рады доказать, что в их профессии тоже есть место творчеству.

ПОДАРОК-МАТРЕШКА

Очень оригинальный, можно даже сказать концептуальный презент. Берешь любую безделушку из чистого... в общем, какую-нибудь мелочь и покупаешь набор подарочных коробочек, скажем, штук 10 — от самой маленькой до самой большой. Несешь все это дело в отдел заворачивания подарков и просишь упаковать коробочки одну в другую, каждую красиво завернув и повязав ленточками. Сам подарок лежит в самой мелкой коробке. Представь себе эффект, когда девушка получит большой сверток, развернет его, там будет сверток поменьше, там еще и т.д. Основные расходы придутся на этап упаковки, если, конечно, ты даришь не кольцо с брильянтом, что тоже неплохо.

МИЛЛИОН АЛЫХ РОЗ

Сомнительное качество подарка легко компенсируется количеством. Любая ерунда в количестве 100 штук производит эффект, а это главное. Если ты придешь с букетом цветов, это будет всего лишь несчастный букет цветов, купленный на углу. Другое дело — охапка цветов, которую можно удержать только двумя руками. Пусть это будут даже дешевые ромашки — радости не будет конца. (Девушки описывают размеры полученных букетов с тем же азартом, что рыбаки размер пойманной рыбы.) Точно так же можно поступить с лотерейными билетами: в сотне билетов наверняка найдется десяток выигрышных. А какой кайф будет вскрывать их по одному — не хуже, чем в казино. Воздушные шарики, мини-флакончики духов — побольше неожиданности, и количество перейдет в качество.

РОМАНТИЧЕСКОЕ МЕСТО

Напрягись и вспомни какое-нибудь место, где у вас что-нибудь было в первый раз. Мост, на котором вы впервые поцеловались, ресторан, в котором ты признался в своих чувствах, лифт, в котором ты в первый раз наступил ей на ногу. Постарайся воскресить в памяти дату этого волнующего события. Далее: покупаешь бутылку шампанского, два бокала и везешь свою подругу в этот романтический уголок. Там торжественно открываешь бутылку и говоришь: «Здесь, ровно на этом месте, ровно 583 дня назад произошло что?» Девушки на порядок сентиментальнее мужчин и прекрасно помнят все этапы большого пути. Твоя подруга воскликнет: «Ты тоже помнишь?! А я думала, ты вообще не думаешь об этом!» Подарок состоялся, все свободны.

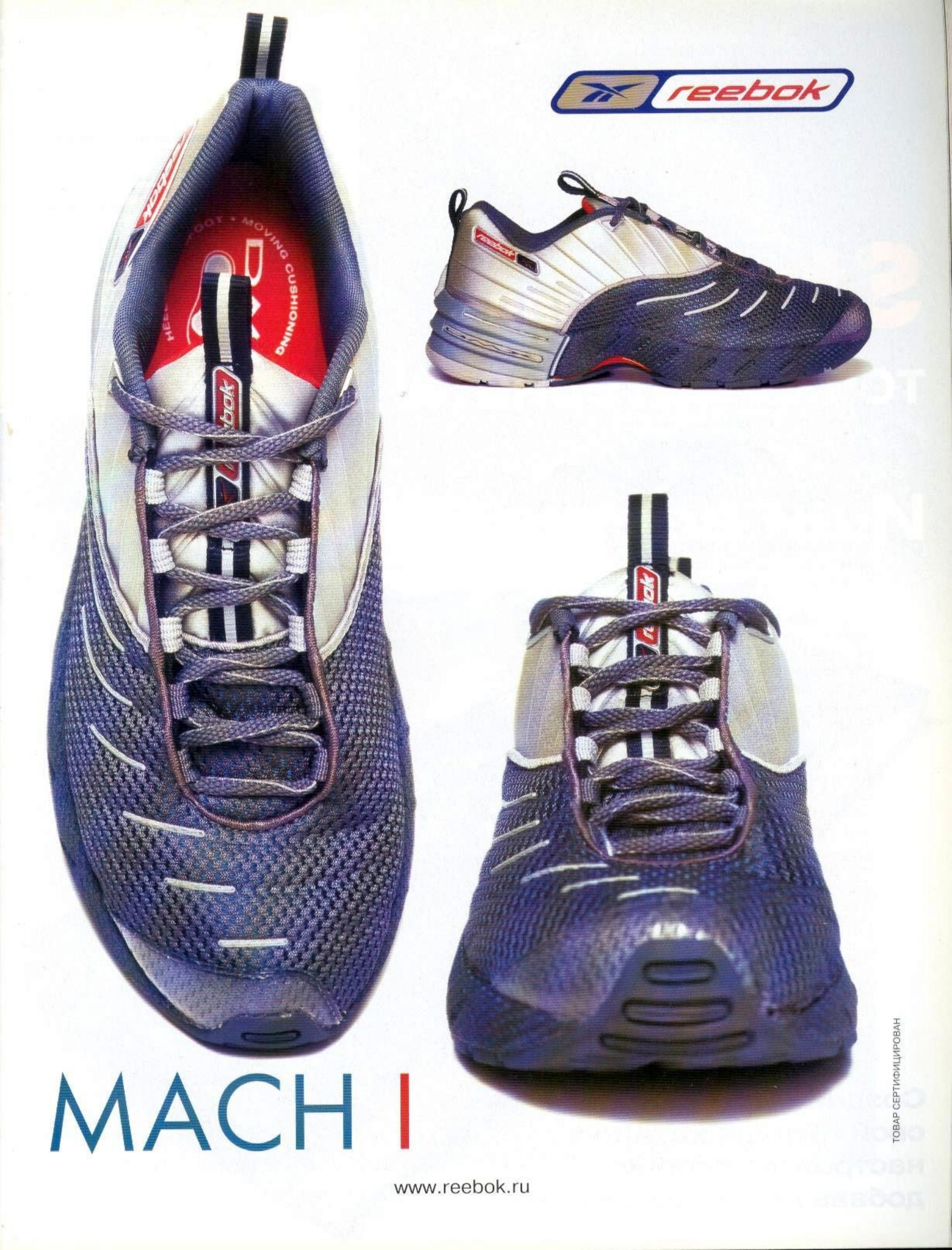
ОДИН ВЕЧЕР МЕДОВОГО МЕСЯЦА

Сними на один вечер номер в хорошей гостинице. Сделай так, чтобы вас там ждал все тот же нехитрый праздничный комплект — цветы, шампанское, фрукты. Подарок готов. На фоне малоромантичных будней ночь в таком гнездышке порадует девушку намного больше, чем самый замысловатый набор косметики.

ПОДПИСКУ НА ЖУРНАЛ

Очень часто бывает так, что кто-то (не будем показывать пальцем) покупает из месяца в месяц свой любимый журнал, не думая о том, что подписаться на него гораздо проще и дешевле. Если такой журнал есть у твоей девушки, просто купи ей подписку. MH

Фото: Visko Hatfield

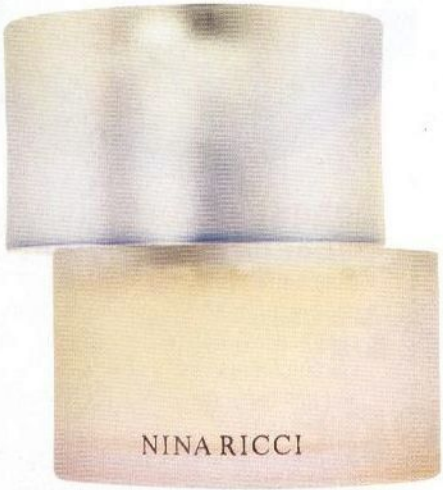

reebok
MOVING CUSHIONING
MACH I
www.reebok.ru
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Подровняй виски, бороду, усы.. Этой штукой мы постригли даже волосатую спину нашего главного художника. Получилось живописно.
Триммер Philips

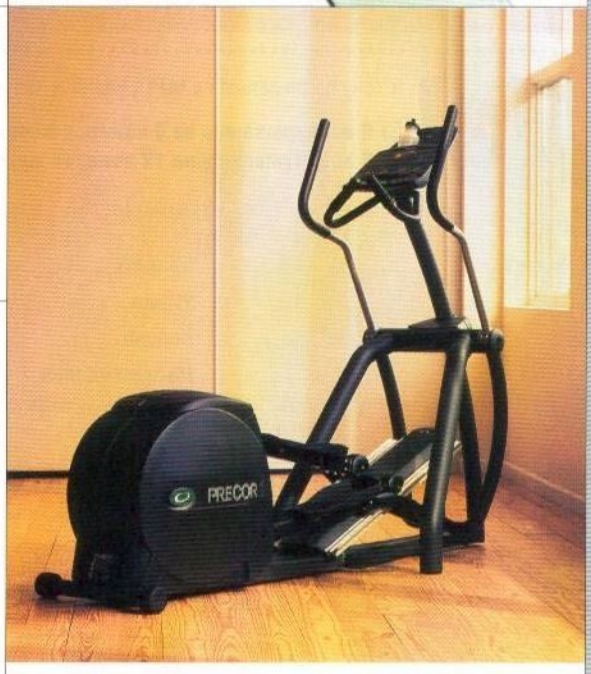
Вы оба были. Ты у аптеки, а она у дискотеки. Заранее позаботься о взаимной ориентации во времени и пространстве.
Сотовый телефон Samsung SGH–N100

PROM ТОВАРЫ

Подарок к 8 Марта — это хорошо. Но не забывай, что лучший ее подарочек — это все же ты. Аккуратный и элегантный..

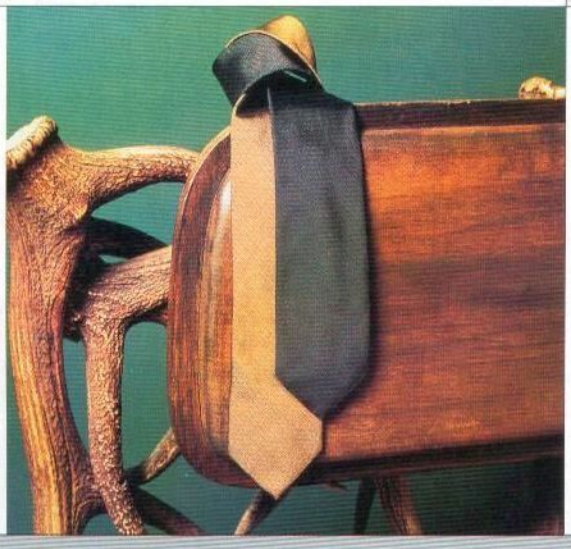


Есть на свете представительницы прекрасного пола, совершенно равнодушные к косметике. Но нам таких встречать не доводилось.
Женский косметический набор Nina Ricci



Если следовать всем нашим советам и приложенной инструкции, то на этом тренажере можно за 15 минут добраться до канадской границы. Проверено!
Эллиптический тренажер Precor EFX 556

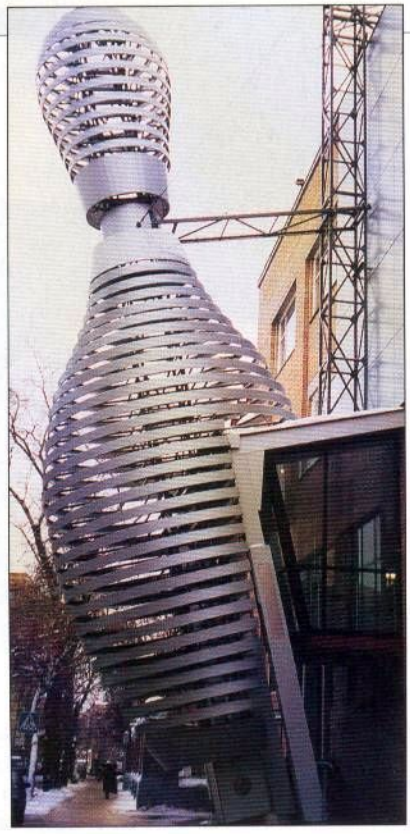
Напрасно ты думаешь, что женщины в галстуках не разбираются. Это они в плохих не разбираются, а в хороших — очень даже..
Галстуки Ermenegildo Zegna



А договорились встретиться в десять.. Нет, эти часы не могут спешить. Да и она не опаздывает. Просто небольшая проверка: мол, если любит — часов не замечает. Даже таких..
Швейцарские часы Zenith

ПРИКАТИЛСЯ АПЕЛЬСИН

Казалось бы, хватает с лихвой в славном городе Москве боулинг-клубов. Но это только кажется. Хорошему-то предела не бывает, а отличному — тем более. 24 февраля состоялась презентация самого неординарного и самого большого в столице клуба с сочным названием «Апельсин». У входа в трехэтажный развлекательный центр уютно расположилась исполинская кегля ростом под 15 метров. Внутри центра ресторанчик с вкусной едой, бильярд и бары. Ну и конечно, дорожки. Поверь, скучно не будет! Отзывчивые девушки-инструкторы помогут тебе освоить все тонкости игры в боулинг и научиться сшибать все кегли одним ударом. Своих притомившихся от боулинга детишек ты можешь отправить в игровую комнату под надзор няни или в мини-кинотеатр посмотреть мультики. А сам, засучив рукава, хватай шар для боулинга и кати его по дорожке... Страйк!!! *Москва, ул. Малая Грузинская, 15.*



ЧАЙКА ПОД ЗНАКОМ LONGINES

Под самый Новый год во МХАТе им. А.П. Чехова прошла Пятая торжественная церемония вручения театральной премии «Чайка». Спонсором мероприятия выступила известная часовая марка Longines. Перед началом церемонии состоялось театрализованное представление — презентация новой модели часов Longines Dolce Vita. Несколько лауреатов премии «Чайка» были награждены памятными часами марки Longines. За то, что идут в ногу со временем.

ПОГНАЛИ НАШИ ГОРОДСКИХ

Всю зиму в яхт-клубе «Буревестник», расположенном всего в 7 километрах от Москвы, по Дмитровскому шоссе, ревели моторы. По засыпанным снегом окрестностям на снегоходах как угорелые, распугивая лесную живность, носились любители активного зимнего отдыха. Впрочем, не только они. Не так давно, 27 января, коммуникационное агентство «Резонанс» совместно с «Ауди Центр Москва» при нашем информационном спонсорстве на «Открытии снегоходного сезона» представляли новую модель Audi A2. Показательные заезды профессиональных гонщиков перемежались номерами шоу-программы и искрометным фейерверком. Новый автомобиль пришелся собравшимся по душе.

СПОРТИВНЫЙ HUBLOT

Созданная Карло Крокко марка Hublot была представлена на часовой выставке в Базеле в 1980 году, мгновенно став сенсацией года. Флегматичных швейцарцев не так-то просто удивить, однако господину Крокко это удалось. Он сумел создать элегантные спортивные часы. Выразительный штрих часовых дел искусников — ремешок, выполненный из каучука и усиленный металом. Кстати, на его разработку ушло три года. И вот наконец-то часы Hublot появились и у нас в стране. Можешь зайти в салон Noblesse Oblige, что в «Петровском Пассаже»...

WATERFALL ГРЕМИТ НА ВСЮ РОССИЮ

Угрюмые черные гробики колонок отходят в прошлое. Им на смену спешит новое поколение акустических систем. Аплодисменты на подиумах срывают французские колонки «haute couture» — WATERFALL. Их элегантные стеклянные корпуса самым причудливым образом преломляют свет, сохраняя при этом объемное и сочное звучание. *М.ВИДЕО. Тел. 777-777-5. www.mvideo.ru.*

ПО ДОЛИНАМ И ПО ВЗГОРЬЯМ

На выставке «Спорт и Отдых 2001» в Экспоцентре с 15 по 18 марта американская фирма Cannondale будет представлять свою новую революционную модель велика — Raven 4000. Уникальная рама, состоящая из магниевого «скелета», обтянутого карбоновой «кожей», передний и задний амортизаторы, дисковые тормоза... Приложив к этому чаду технического прогресса всего 1 человеческую силу, ты с бешеной скоростью промчишься по любым бездорожьям и буеракам. Жаль только, что не предусмотрена подушка безопасности.

оторвись от экрана стань очевидцем

29-30 апреля
Гран При Барселоны !

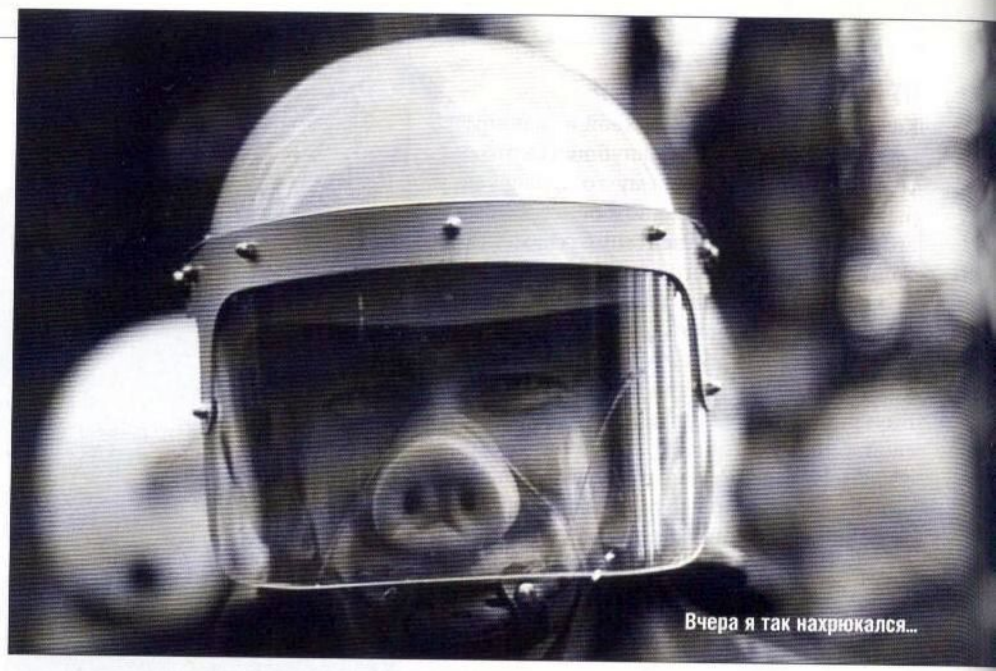
Трибуна "D". Справа сидят наши! Это одно из самых удобных мест для наблюдения за гонкой. Наши клиенты ездят туда не первый год.
И ты можешь это сделать одним пальцем, набрав на телефонном аппарате 251-6103 или на клавиатуре компьютера www.risiber.ru

RUSIBER
Tourism & travel

- отдых в Испании и Андорре
- прокат автомобилей в Испании
- бронирование отеля в любом городе Испании
- экскурсионные туры по Испании

Москва, м.Белорусская
тел.: (095) 250-9031/5846, 251-0207/6103
e-mail: rusiber@rusiber.ru
Internet: www.rusiber.ru

Лицензия В 347039 ГКФТ РФ



Вчера я так нахрюкался...

ОСТАНЬСЯ С НОСОМ

Недавно попал в аварию и сломал нос. Можно ли что-нибудь с этим сделать? Или кроме хирургического вмешательства мне ничего не поможет?

Не поможет. Так что если не хочешь всю оставшуюся жизнь выглядеть жертвой Майка Тайсона, имей в виду, что исправление носа не терпит отлагательств. Если ты обратился к врачу в течение двух недель после перелома, когда кости еще не успели срастись, то отреставрировать нос можно достаточно быстро и под местным наркозом. Если будешь тянуть резину, тебе придется перенести серьезную операцию под общим наркозом (часов 10-12 после пробуждения ты будешь ощущать нечто сходное с тяжелейшим похмельем). Примерно за 45-50 минут тебе сломают неправильно сросшиеся кости и расставят их по местам. А потом еще неделю ты будешь ходить с фиксирующей повязкой, радуя глаз окружающих своей нестандартной внешностью. В случае если ты решишь не обращаться к врачу, готовь немереное количество носовых платков (хронический синусит тебе практически обеспечен), покупай беруши своей спутнице жизни (храп тебе тоже обеспечен) плюс привыкай игнорировать удивленные взгляды окружающих, недоумевающих, почему звуки твоего дыхания неуловимо напоминают им звук моторов болидов «Формулы-1».

БАНАН В УХЕ

Стоит мне немного перенапрячься, например подняться по лестнице на четвертый этаж, как у меня тут же закладывает правое ухо. В чем дело?

Скорее всего, в ухе. Поэтому не стоит откладывать в долгий ящик визит к ЛОРу. Тем более что без специального обследования точный диагноз поставить невозможно. Подобная ситуация может быть связана либо со спазмом сосудов головного мозга вследствие стресса, либо с нарушением артикуляции нижней челюсти, либо с евстахиитом — катаральным воспалением евстахиевой трубы. ЛОР-врач наверняка сумеет выяснить причину дискомфорта и назначит лечение. И еще: помни, что уши растут на голове, а с головой шутки плохи.

НЕ ПОПАДИ С ВЕНОЙ

Мне всего 22 года, а на ногах уже есть варикозные вены. Выглядит чудовищно. Что делать?

Наиболее распространенная причина варикозного расширения вен — врожденная слабость стенок сосудов. При повышенных нагрузках кровь из глубоких вен поступает в поверхностные под большим давлением, что вызывает их деформацию. Могут быть и другие причины, которые определяются по результатам УЗИ. В некоторых случаях, если вовремя обратиться к врачу, проблему можно решить терапевтически (уколы и таблетки). Но чаще приходится прибегать к хирургическому вмешательству. Звучит страшно, но на самом деле операция эта достаточно проста, и пациент уходит из больницы в тот же день на своих ногах.

Фото: Voller Ernst

НЕ ВСЕ НА ТАРЕЛОЧКЕ

У меня есть «тарелка», позволяющая принимать практически все европейские каналы. А они просто забиты рекламой разнообразных электростимуляторов мышц, которые, как утверждается, помогают улучшить фигуру и сбросить лишний вес. Они действительно столь эффективны и безвредны?

Специалисты в области спортивной медицины, к которым мы обратились с этим вопросом, пояснили, что электростимуляторы — штука действительно эффективная, если речь идет о восстановлении мышц после серьезных заболеваний, когда пациент долгое время пребывал в неподвижности. На атрофированные мышцы они оказывают тонизирующее воздействие, помогая их быстрейшему восстановлению. Что же касается использования стимуляторов в фитнесе, то специалисты относятся к этому весьма скептически. Дело в том, что в результате внешнего, пусть и не вредного, воздействия организм просто не может расходовать энергию. А значит, о сбрасывании лишнего веса речи идти не может. Не станешь ты и сильнее только потому, что тонус твоих мышц высок. Словом, заполучить идеальное тело, нежась в кресле-качалке, тебе не удастся. Читай MH, выбирай подходящий комплекс тренировок и иди в зал. Качаться!

ПИТЬ ЛЮБЛЮ, А ЕСТЬ — НЕТ

У меня часто пересыхает во рту, и мучит жажда. А вот чувство голода появляется довольно редко, и аппетит неважный. Что бы это значило?

Симптомы, которые ты описываешь, могут свидетельствовать о том, что у тебя диабет в начальной стадии. Этот диагноз можно подтвердить с помощью анализа мочи. Если в моче найдено избыточное количество сахара, тебя направят к диабетологу. Если же сахара в моче нет, мы все равно рекомендуем настоять на том, чтобы лечащий врач провел клинический осмотр и назначил ряд биохимических анализов.

КАК ВСЕ РАСТЯНУТО

С недавних пор стал всерьез заниматься на тренажерах и заметил, что в области подмышек у меня на коже появились растяжки. Как от них избавиться?

Беда в том, что ты проявил слишком много усердия. В результате кожа не успела эластично растянуться, облегая новые объемы мышц. Если ты прекратишь увеличивать объем мышц, то растяжки со временем исчезнут сами собой. Что касается многочисленных и широко рекламируемых средств от растяжек, то медики утверждают, что ни одно из них пока нельзя назвать вполне эффективным.

НЕ ПРОСПИ ПОЛЖИЗНИ

Если я не просплю 10-12 часов в сутки — то просто умираю от усталости. Разве это нормально?

Есть люди, которым необходимо двенадцать часов сна, чтобы выспаться. Чтобы сократить ночной сон, попробуй урвать пару часов на послеобеденный сон, по типу сиесты. Если же ты спишь больше двенадцати часов и при этом в течение дня испытываешь приступы сонливости, пора к врачу. Возможно, что у тебя нарколептическая болезнь. Но прежде чем сдаваться, заведи дневник и на протяжении недели фиксируй, когда ты ложишься спать, когда просыпаешься, бывают ли у тебя спонтанные пробуждения... Это поможет врачу быстрее поставить диагноз — отличить обычную патологическую сонливость (гиперсомнию) от нарколепсии довольно сложно.

ТАКОЕ ЛИ РОДИМОЕ ПЯТНО?

У меня на спине родинка фиолетового цвета. Хотя она не болит и не чешется, я испытываю беспокойство по этому поводу. Может, напрасно нервничаю?

Фиолетовый окрас родинки, скорее всего, говорит о том, что это кожное образование имеет сосудистую природу. Но обратиться к дерматологу все равно необходимо. Пусть поставит точный диагноз и тем самым исключит худшие варианты, например меланому.

ЛИХО ЗАВЕРНУТО

Сперма у меня достаточно жидкой консистенции, но когда я пытаюсь ее смыть, она превращается в плотные комочки, которые совершенно не желают отлипать. Почему?

Сперма — это чистый белок, который под воздействием кислоты, содержащейся практически в любой воде, сворачивается. Если в тебе до сих пор не умерла страсть к экспериментам, разбей сырое яйцо в блюдечко и полей водой. Эффект будет тот же. Средства для мытья посуды типа Fairy, которое разрушает структуру белка и не раздражает кожу, вполне достаточно для того, чтобы справиться с проблемой отмыва. Если тебя действительно интересует вопрос, зачем все это придумано природой, то и на это у нас ответ найдется. Эффект свертывания способствует тому, что сперма оседает на шейке матки, тем самым значительно увеличивая вероятность оплодотворения. Плохая новость состоит в том, что точно такой же эффект происходит при эякуляции во время орального секса в полости рта. Именно поэтому, кстати, многие женщины не очень-то приветствуют оральный секс до победного конца.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Mexx ул. Садовая-Черногрязская, 13; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ул. Арбат, 15/43
Matinique «Валдай-Центр», Новый Арбат, 11; ул. Б.Дмитровка, 7/5
Ermenegildo Zegna Кутузовский пр-т, 31
Cerruti Столешников пер., 16
Chevignon Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «База-14», Столешников пер., 14
Calvin Klein ГУМ, Красная пл., 3
Columbia, Cebe Сеть магазинов «Спортмастер», Дмитровское ш., 37; ул. Б. Садовая, 1; пр-т Мира, 71; ВВЦ, пав. «Москва».
Benetton ТК «Охотный Ряд», Манежная пл.,1
Trussardi ул. Тверская, 20
Lalique pour homme, Fahrenheit салоны «Rivoli», Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10
Le Bleu от Les Copains сеть магазинов «Перекресток», «Садко Аркада», Красногвардейский пр-д, 1А
Dolce & Gabbana man, XS extreme «Арбат Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8/1
Nakamichi SoundSpace 12 «Салон НЕО», «Рамстор-2», ул. Шереметьевская, 60а; «Салон НЕО», Ленинский пр-т, д. 3.
Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31
Donna Karan Кутузовский пр-т, 23
Aqua Nautilus «Французские галереи», Ветошный пер., 9; «ГУМ-Прага», Россошанский пр-д, 5

Когда-то женщины носили тебя на руках целыми днями. И даже ночами — когда у тебя резались зубы и ты не хотел спать, а хотел вопить. Сейчас пришла пора возвращать долги. Тем более Восьмое марта на носу. О том

как носить женщин на руках

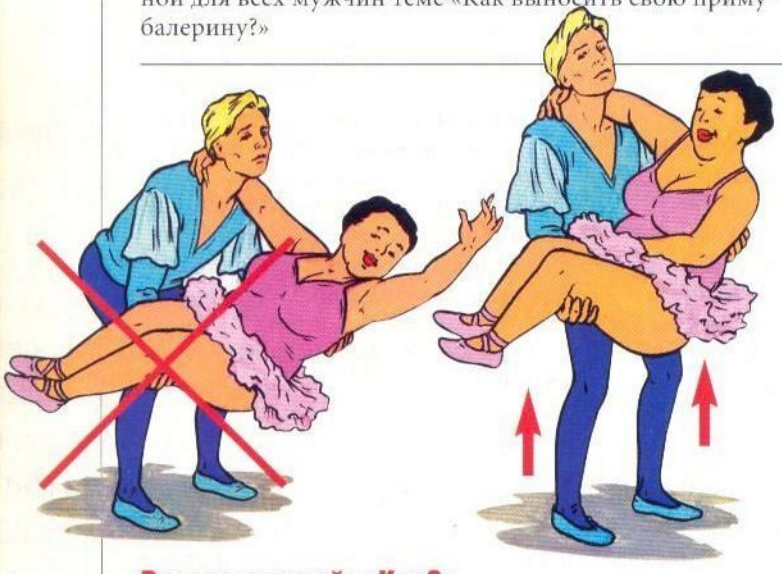
рассказывает крупный специалист в области транспортировки женского пола Андрис Лиепа

Меня часто спрашивают, не боюсь ли я потерять интерес к женщинам из-за того, что мне постоянно приходить носить их туда-сюда в не самом, честно говоря, одетом виде. Мне такой ход мыслей непонятен. Интереса к женщинам от этого процесса только прибавляется. Появляется масса неразрешимых загадок:

— как это они ухитряются казаться такими изящными, хрупкими и воздушными?
— почему с ними так нелегко общаться?
— почему к ним руки сами тянутся?

Отвечать на эти вопросы я бы не взялся.

Но легко могу ответить на другие, относящиеся к важной для всех мужчин теме «Как выносить свою примубалерину?»



Вопрос первый: «Как?»

Распространенная ошибка — думать, что для этого требуются огромные бицепсы.

Без бицепсов как раз можно обойтись. (Как, впрочем, и без обтягивающего трико.) Что тебе действительно понадобится, так это энтузиазм, самоуверенность и правильная техника.

Брать женщину нужно, стараясь не помять ей ненароком пачку. Какая бы она там Жизель ни была, килограммов пятьдесят тебе на грудь принять придется. Поэтому слегка согни и расставь пошире ноги, не рви груз слишком резко. Подъем нужно производить не за счет разгибания спины (это нездорово для поясницы), а за счет распрямления ног. И обязательно предложи девушке обнять тебя за шею (потому, разумеется, что это очень эротично, а не потому, что иначе ты сейчас устроишь тут лебединое озеро от натуги).

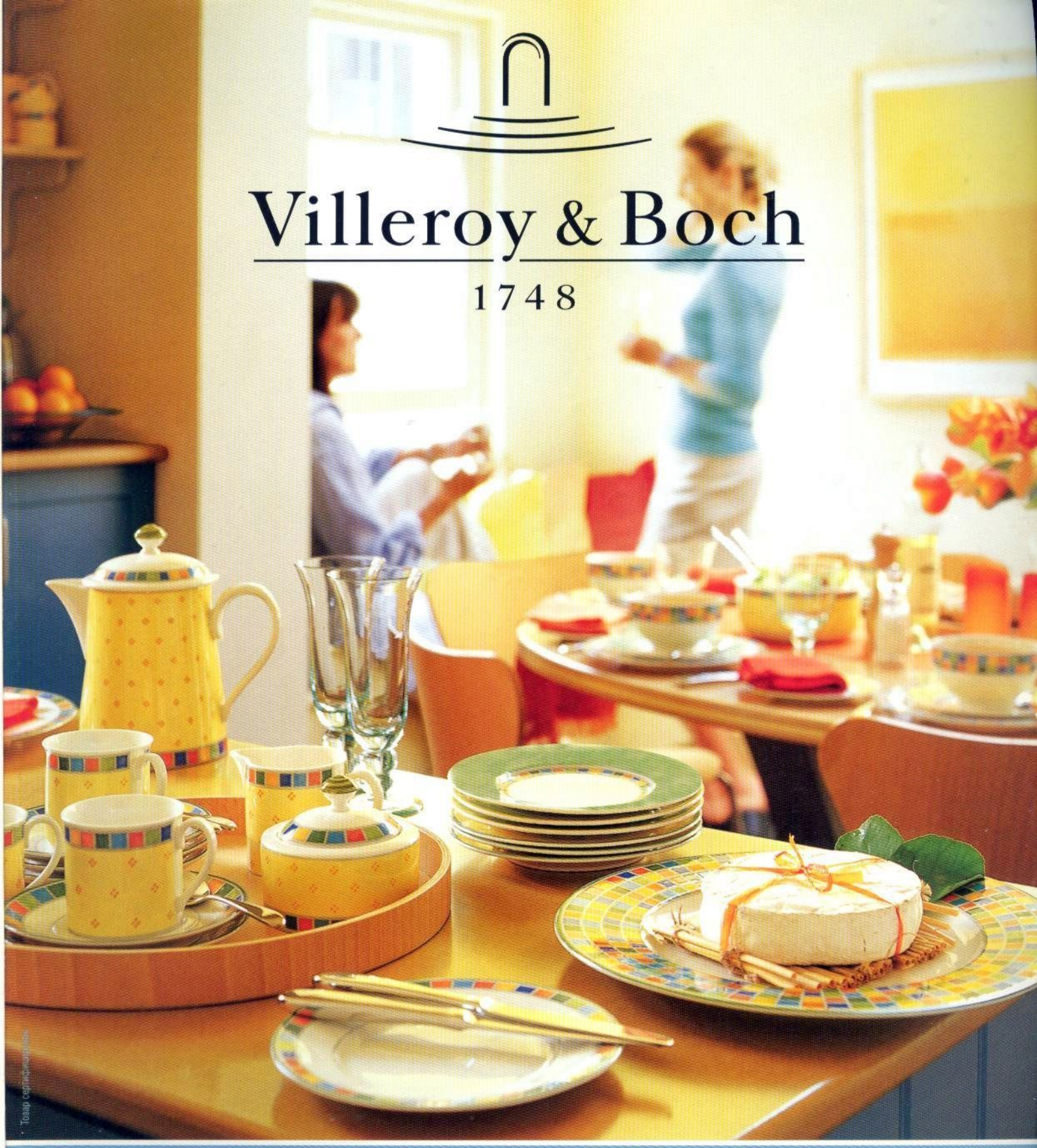
Вопрос второй: «Куда?»

Воздержись от искушения немедленно перейти в партер — взятую на руки женщину требуется куда-нибудь доставить. Вариантов масса: к совместному счастью, в оркестровую яму, к врачу-ортопеду. Неси туда, докуда железно можешь донести.

Вопрос третий: «Зачем?»

Дело даже не в том, что ношение дам — это прекрасное силовое упражнение. Силовые упражнения можно выполнять и не на столь капризных, хрупких и дорогостоящих тренажерах. Смысл этого мероприятия в другом. Правильный подъем женщины заставит ее поверить, что ты самый лучший танцор, которому ничего не мешает. С которым даже можно показаться на публике, не боясь уронить себя. А придя к такому выводу, она тут же начнет плясать вокруг тебя на цыпочках без всяких там па-де-де. MH

Фото: ФОТОбанк Интерпресс; Вера Пестова



Фирменные магазины (фарфор, хрусталь, столовые приборы):

Москва: ул. Большая Никитская, 31, тел. (095) 202-0873, 291-2350 • Малая Сухаревская площадь, 2, тел. (095) 207-8303
ул. Смоленская, 10, тел. (095) 248-7657 • ул. Наметкина, 3 (торговый центр), тел. (095) 718-6622, 718-6200
Санкт-Петербург: Большой пр-т П.С., 25, тел. (812) 235-1400 • Пассаж, отдел «Villeroy&Boch», Невский пр-т, 48, тел: (812) 313-4462
Самара: ул. Садовая, 239, тел. (8462) 79-9136 • **Красноярск:** пр-т Мира, 78, тел. (3912) 65-0810
Екатеринбург: ул. Ленина, 54/2, тел. (3432) 56-4318 • **Челябинск:** ул. Худякова, 13, тел. (3512) 34-4933

Скоро открывается новый салон в Саратове

Internet: http://www.villeroy-boch.ru

MUST DE *Cartier* POUR HOMME

POUR FEMME

Hermitage S.A. - эксклюзивный дистрибьютор в СНГ и странах Балтии. Тел.: (095) 725-4410; факс: (095) 725-4411